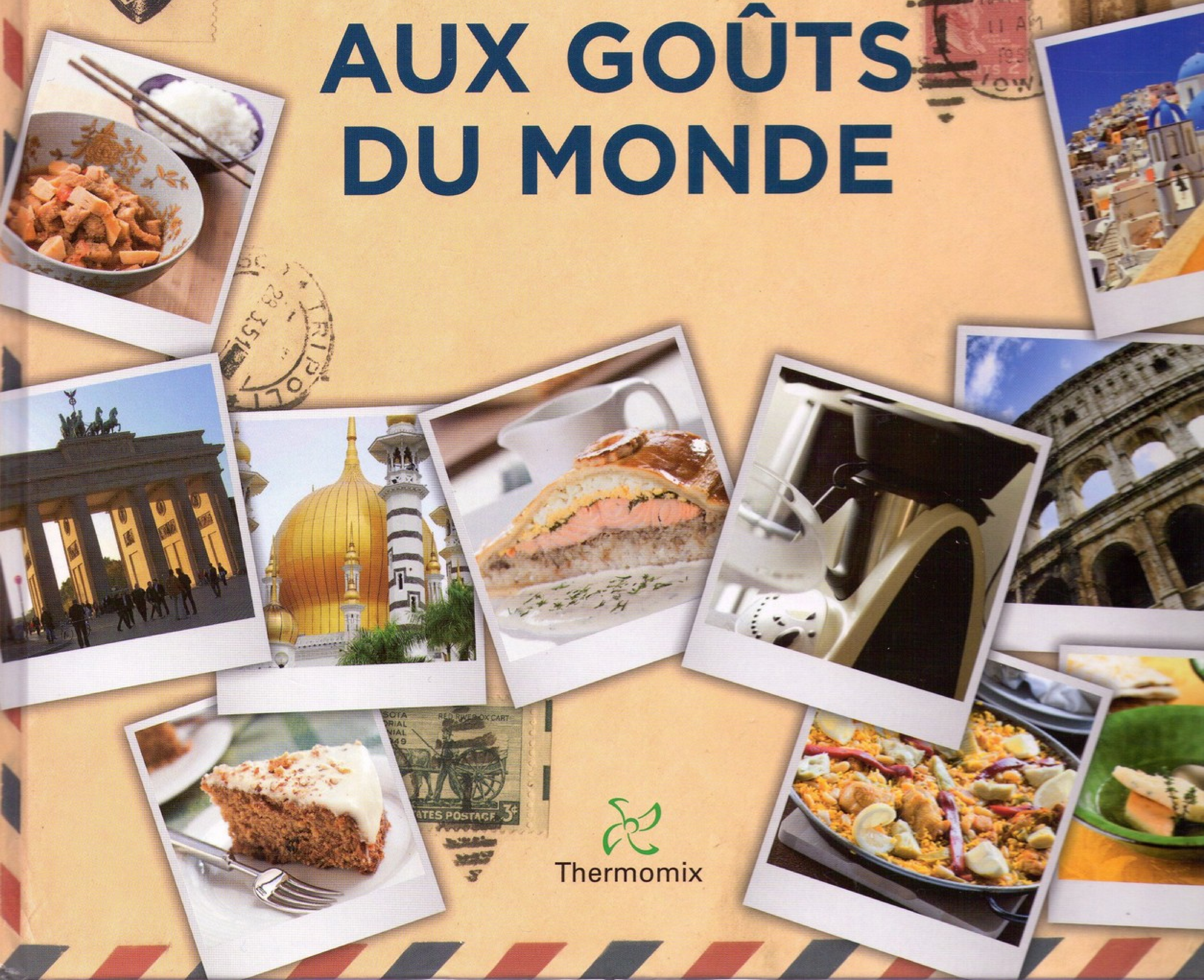
VORWERK

Le meilleur pour votre famille

AUX GOÛTS DU MONDE



Thermomix

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

AUX GOÛTS **DU MONDE**



Thermomix

AUX GOÛTS DU MONDE...

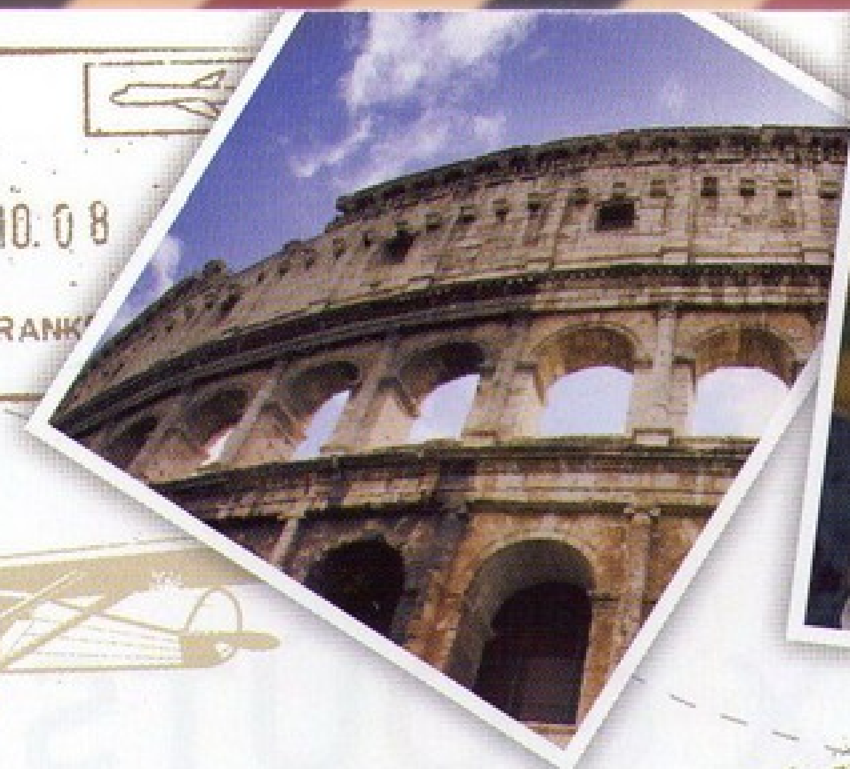
VORWERK INTERNATIONAL THERMOMIX LIVRE DE RECETTES 2010



C'EST AVEC AVEC GRAND PLAISIR que j'ai vu ce livre prendre forme, puis faire son chemin et enfin trouver sa place dans les mains de milliers de fans Thermomix à travers le monde. 125 ans après la création du groupe Vorwerk, ce nouveau livre international de recettes rend hommage au véritable phénomène que constitue Thermomix. Au fil des années, jour après jour, nous nous sommes attachés à nous renouveller mais aussi à maintenir notre passion de la cuisine toujours forte et intacte. Vorwerk et ses équipes de projet se sont investis pleinement dans ce nouveau livre. Félicitons le travail de l'ensemble des équipes des différents pays Thermomix qui a largement contribué au succès de cet ouvrage. Cependant les vrais artisans de cette réussite, c'est vous : chaque famille, chaque mère et père, chaque enfant et groupe d'amis et tout ceux qui réalisent des repas au Thermomix au quotidien. Plus que de simples clients, vous êtes les véritables ambassadeurs .de Thermomix. Vos attentes en terme de qualité, vos suggestions, votre enthousiasme et votre passion pour la cuisine, mais aussi la manière dont vous incluez le Thermomix dans les moments importants de votre vie, tout cela nous apporte une immense satisfaction. De la Suisse au Mexique, de l'Italie aux Etats-Unis, du Maroc à l'Inde, en faisant de petits détours par l'Australie, la Malaisie et le Brésil, ce livre incarne l'esprit de partage cher à Thermomix. Quelque soit l'instant, quelque soit l'endroit du monde, des familles sont réunies autour de Thermomix. Ainsi les recettes que nous vous présentons dans les pages qui suivent ont été glanées aux quatre coins du monde et s'accomodent de tout type de repas. Elles sont révélatrices de l'incroyable facilité d'adaptation du Thermomix. Nous espérons que vous apprécierez cet extraordinaire voyage, et cette palpitante aventure dans le monde Thermomix.

Ce livre a été conçu pour nous rendre plus proches de vous. Où que vous viviez, nous souhaitons le meilleur pour vous et votre famille...

Dirk Reznik
Chief Executive Officer
Division Thermomix
Member of the Board
Household Appliances





AUX GOÛTS DU MONDE
LIVRE DE RECETTES...

PRÉFACE

CE LIVRE VOUS EMMÈNE dans un savoureux voyage autour du monde avec Thermomix. Soyez les bienvenus à bord ! Merci de bien vouloir regagner votre siège. Préparez-vous à découvrir quelques-unes des recettes parmi les plus emblématiques des cinq continents. De l'Europe à l'Asie, de l'Australie à l'Afrique du nord, le Brésil, les Antilles et l'Inde, venez déguster avec nous un échantillon de ce qui se fait de meilleur en gastronomie dans ces régions du monde. A travers plus de 80 recettes, voici un bel aperçu à la fois des multiples possibilités d'utilisation du Thermomix et de sa capacité d'adaptation à toute tradition culinaire.

PAYS

Nous proposons à travers ce livre un voyage gastronomique en 23 escales. Le choix de ces pays n'est pas le fruit du hasard. En effet, les pays sur lesquels notre choix s'est porté sont tous les pays dans lesquels Vorwerk est implanté et dans lesquels Thermomix fait partie intégrante du quotidien des familles. Nous débuterons notre visite par l'Europe méditerannéenne, par l'Europe centrale puis les pays d'Europe du nord. Puis nous prendrons notre envol vers les Etats-unis, le Mexique, le Brésil et les Antilles. Ensuite nous traverserons à nouveau l'océan Atlantique en direction des pays du Maghreb, vers le Moyen-Orient avant de nous rendre en Inde. Et pour la boucle finale de notre voyage, direction l'Asie où nous ferons escale en Thaïlande, à Taïwan et en Malaisie avant de nous poser en Océanie et clore notre périple en Australie.

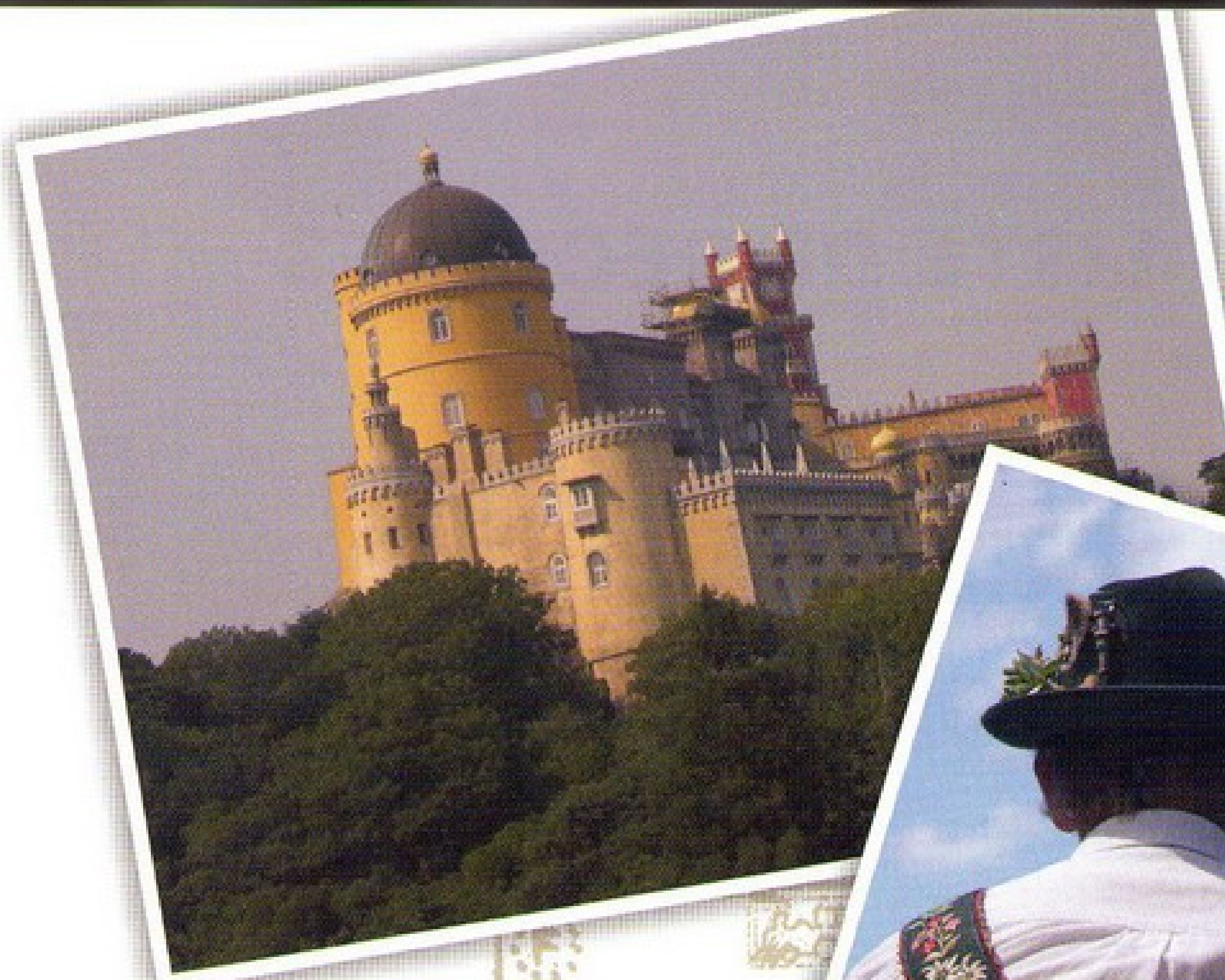
RECETTES

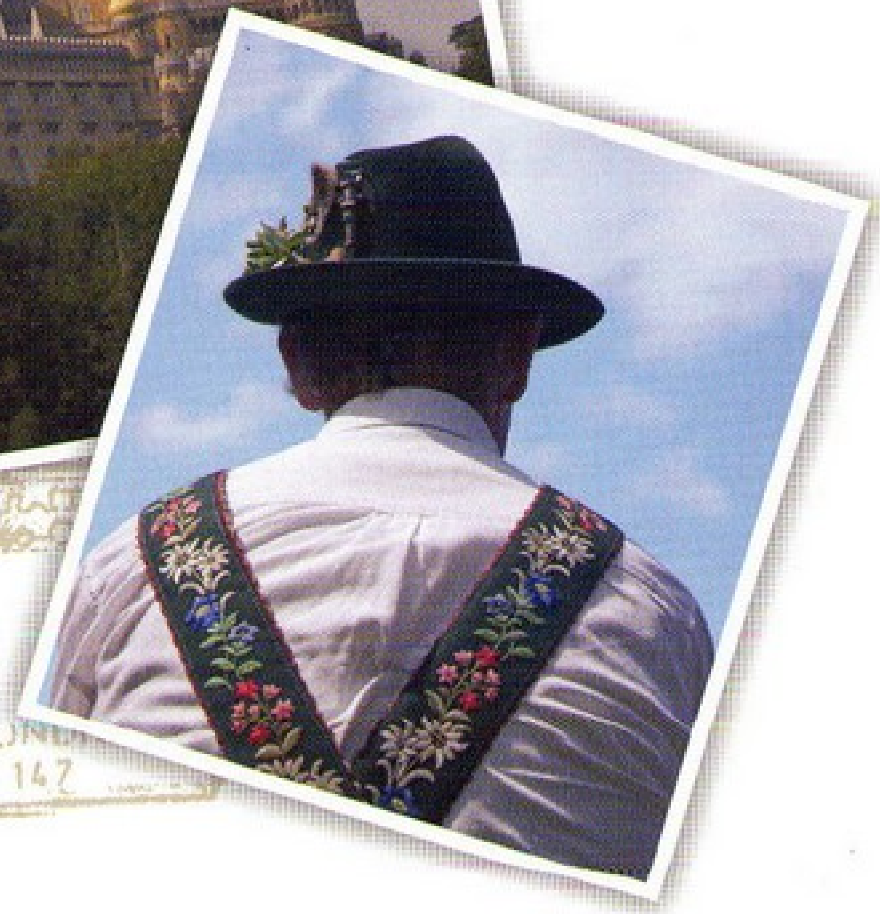
Grâce à ce livre, vous avez la possibilité de réaliser des repas originaux et de voyager à travers tout un monde de saveurs surprenantes sans bouger de chez vous. Les recettes ont été développées pour être une réussite garantie et incluent des plats variés et célèbres comme la *Paella* espagnole, le *Pão de queijo* brésilien (Choux brésiliens au fromage), le *Tagine* marocain, les *Klößchen* allemands, les *Blinis* russes, et la fameuse *Piadizza* italienne. Bien entendu, nous n'oublions pas les saveurs asiatiques comme les crevettes au curry indiennes ou la soupe thaï épicée aux fruits de











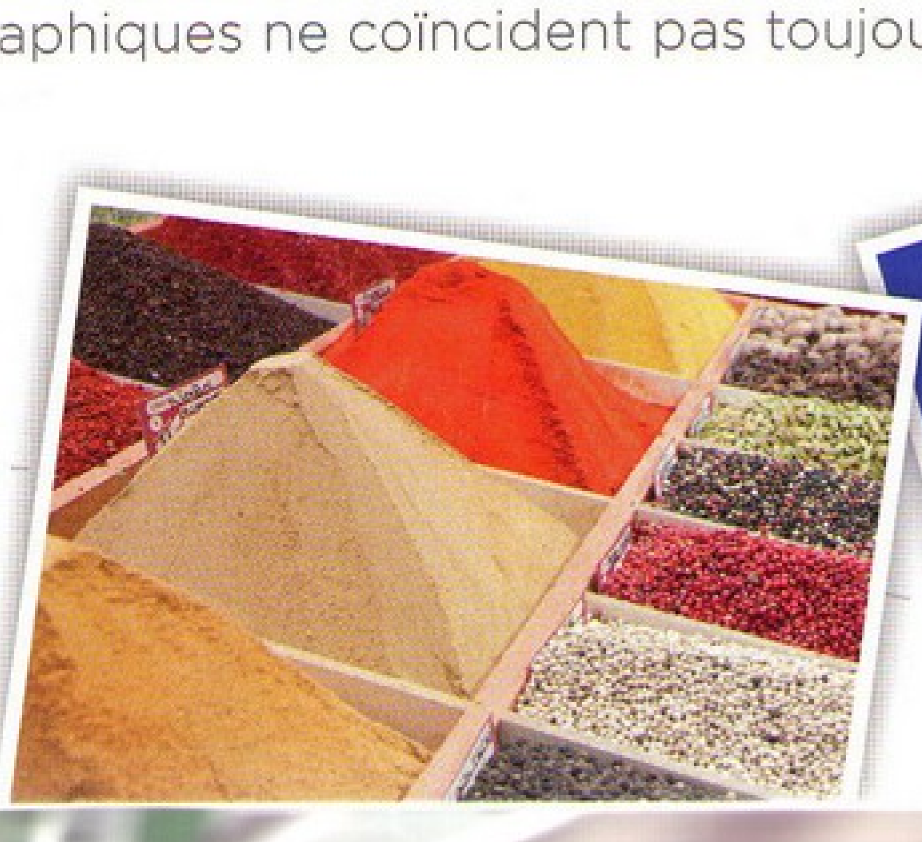
mer. Réunissez famille et amis et partez à l'aventure - vous avez le choix parmi 80 recettes de 23 pays différents !

FAMILLES GASTRONOMIQUES

Les recettes de ce livre sont organisées en familles de cuisine, c'est-à-dire que nous avons regroupé les pays en fonction des similitudes de leur cuisine, qu'elles soient dues à des traditions sociales ou à une localisation géographique. Par exemple, nous avons regroupé l'Espagne, l'Italie et la Grèce dans la famille "cuisine méditerranéenne". Les 23 pays représentés dans ce livre sont donc classés en 5 familles différentes. En plus du groupe "méditerranéen", on retrouve les cuisines d'Europe centrale, du nord et de l'est, des Amériques, d'Afrique, d'Inde et du Moyen-Orient, d'Asie et d'Océanie. Evidemment, cette organisation en familles de cuisine ne fera peut-être pas l'unanimité, cependant nous nous sommes attachés à respecter ce qui est accepté d'un point de vue international. Les frontières géographiques ne coïncident pas toujours avec les méthodes de cuisine, le choix des ingrédients ou même les habitudes culinaires des habitants. Cependant, il existe des différences évidentes entre la cuisine d'Amérique du sud et celle d'Asie, entre les cuisines Européennes et d'Afrique du nord. Nous avons conçu ce livre pour fêter la cuisine du monde, unie autour du Thermomix. C'est dans cet esprit qu'ont été choisies les recettes, les photographies et la mise en page. Nous voulions donner l'impression au lecteur de feuilleter un livre de voyage, et nous souhaitons que c'est ce que vous ressentirez en parcourant ce livre. Nous espérons que vous vous amuserez à essayer nos suggestions et que ce livre international vous paraîtra fidèle à notre devise : Thermomix, le meilleur pour votre famille !

Bon voyage !

— Marrakech —







INDEX ET LISTE DE RECETTES

MAPPEMONDE THERMOMIX

Le **groupe Vorwerk** est présent dans plus de 60 pays dans le monde, et compte environ 500 000 employés et conseillers Vorwerk. Découvrez les pays Thermomix à travers ce livre....











LE SAVIEZ-VOUS?

Thermomix est une création de Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co. L'entreprise appartient toujours à la famille allemande qui en a la gestion depuis plus de 125 ans. Basée à Wuppertal, Vorwerk se concentre sur la vente de produits haute qualité par vente à domicile. "Le meilleur pour votre famille", voici ce qui constitue la philosophie de l'entreprise depuis sa création en 1883. C'est la base sur laquelle nous mettons en place toutes nos activités. Nos clients ont une relation privilégiée avec la marque Vorwerk, nos produits et nos services. Nous sommes investis dans cette relation et nous considérons ce niveau de confiance comme un défi pour intégrer de nouveaux marchés et développer des produits innovants et de haute qualité. Nous partageons ce concept avec nos conseillers, car ils sont là où nos produits sont utilisés : chez vous avec votre famille.

RECETTE : GROS PLAN SUR...

Comme votre **Thermomix**, ce livre est simple et agréable à utiliser. Vous trouverez ici toutes les informations dont vous aurez besoin pour profiter au mieux de ce voyage.

SYMBOLES

TEMPS TOTAL

Ceci indique la totalité du temps nécessaire pour la réalisation de la recette. La durée totale comprend également le temps de cuisson au four, de repos au frais etc.

TEMPS DE PRÉPARATION

Ceci est le temps nécessaire à la préparation de la recette. Ce temps inclus seulement le temps dont vous avez besoin pour rassembler les ingrédients et les travailler jusqu'à ce qu'ils doivent cuire ou refroidir.

PETIT — MOYEN — GRAND

PORTIONS

Nombre de portions de la recette.

FACILE — MOYEN — DIFFICILE

DIFFICULTÉ

Toutes les recettes de ce livre peuvent être réalisées facilement. Certaines manipulations nécessitent un tour de main. Comptez donc un peu plus de temps si vous êtes débutant en cuisine ou nouveau client Thermomix.

VALEURS NUTRITIONNELLES

Vous trouverez ici des informations sur les valeurs nutritionnelles de la recette.

INTRODUCTION À LA RECETTE

Informations sur l'histoire de la recette ; curiosité et astuces sur la façon dont est servi le plat dans son pays d'origine

DRAPEAU MARQUE-PAGE ET CHAPITRE

124 | RUSSIE

PASKA (FROMAGE FRAIS AUX FRUITS) | Le Paska est un dessert traditionnel russe, composé de fromage frais de campagne et servi lors des fêtes pascales. Il existe de nombreuses versions de cette recette, certaines avec du chocolat ou des abricots, des framboises ou de la purée de fraises. Joliment agrémenté de raisins secs ou de fruits confits, le paska est du plus bel effet sur toutes les tables !

PASKA (ПАСХА)

TEMPS TOTAL • 18 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

8 PARTS

MOYEN

par portion | kJ 1699 / kcal 406
protides : 13 g | glucides : 23 g | lipides : 28 g

INGRÉDIENTS

650 g de fromage blanc, ou de fromage frais
50 g d'amandes émondées
100 g de sucre
1 gousse de vanille
150 g de crème
3 jaunes d'œufs
120 g de beurre mou et coupé en petits morceaux
50 g de raisins secs
50 g de fruits confits

2 serviettes de table, 1 pot à eau, 1 petite assiette

PRÉPARATION

1. Placer une serviette de table dans le panier de cuisson et y verser le fromage blanc. Poser le panier sur un grand bol et laisser s'égoutter pendant 6-8 heures dans le réfrigérateur.

2. Mettre les amandes dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Verser le sucre dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 10**.

4. Fendre la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur, gratter les grains à l'aide d'un couteau et les mettre dans le bol avec la gousse, la crème et les jaunes d'œufs, chauffer **5 mn/80°/vitesse 1.** Retirer la gousse de vanille.

5. Ajouter le fromage blanc égoutté et le beurre, mixer **20 sec/vitesse 4** en aidant de la spatule.

6. Ajouter les amandes, les raisins secs et les fruits confits, mixer **10 sec/↺/vitesse 4** en aidant de la spatule.

7. Tapisser le panier de cuisson d'une serviette de table en tissu fin, y verser la préparation et rabattre les pans de serviette par dessus. Poser une petite assiette dessus (plus petite que le panier) puis un pot à eau plein pour faire un poids. Placer au frais pendant 12 heures. (Voir l'image a).

8. Au bout de ce temps, retirer la paska du panier, placer sur le plat de service et servir aussitôt bien frais.

VARIANTE
En Italie la Ricotta remplacera avantageusement le fromage frais. En Espagne ou en Amérique latine, le requesón donnera également de très bons résultats pour la réalisation de cette recette.

AUTRES INFORMATIONS

La **Paska** est le dessert traditionnel de Pâques en Russie. Elle est réalisée dans un ustensile en bois en forme de pyramide et aux parois criblées de trous permettant au petit lait de s'égoutter.

ACCESSOIRES UTILES

En plus de votre Thermomix, il y a des ustensiles qui peuvent vous aider à obtenir un meilleur résultat pour certaines recettes.

PRÉPARATION

Identification des étapes que vous devez suivre dans une recette pour atteindre le résultat final. Lorsqu'il y a une variante de la recette originale, celle-ci est indiquée à la fin des étapes de préparation.

ASTUCES

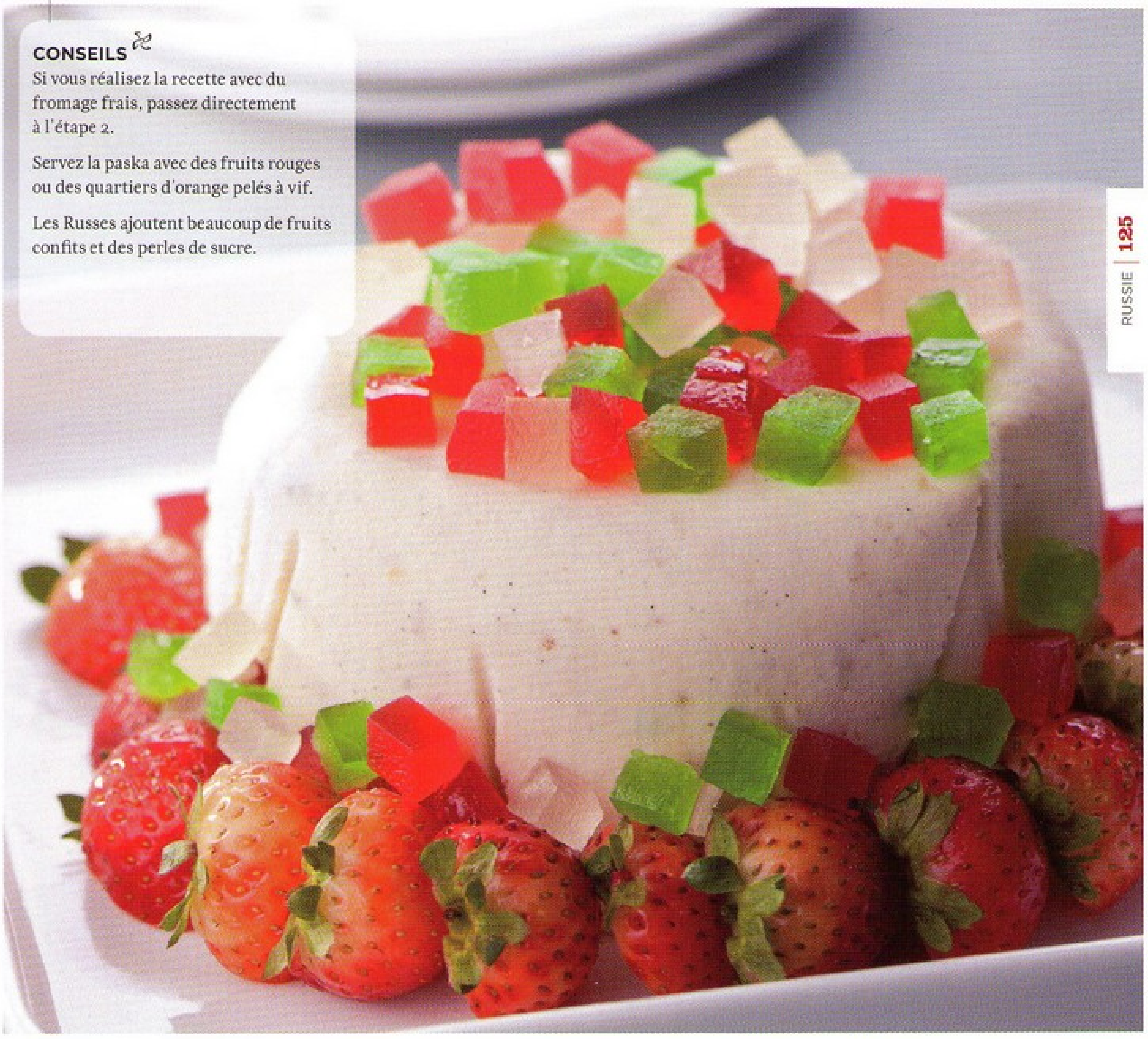
Vous trouverez ici des conseils pour présenter votre plat de manière appétissante et pour le préparer en remplaçant certains ingrédients.

CONSEILS

Si vous réalisez la recette avec du fromage frais, passez directement à l'étape 2.

Servez la paska avec des fruits rouges ou des quartiers d'orange pelés à vif.

Les Russes ajoutent beaucoup de fruits confits et des perles de sucre.



RUSSIE | 125

MARQUE-PAGE ET CHAPITRE



a



Les fruits confits ou "glacés" sont obtenus à partir de fruits entiers, en morceaux ou à partir de leur peau découpée en morceaux et placés dans un sirop de sucre chaud. L'humidité des fruits est absorbée, permettant ainsi aux fruits d'être conservés.

INGRÉDIENTS PARTICULIERS

Certaines recettes peuvent contenir des ingrédients dont vous n'avez pas l'habitude de vous servir, difficile à trouver ou indispensables pour la recette.

BON À SAVOIR

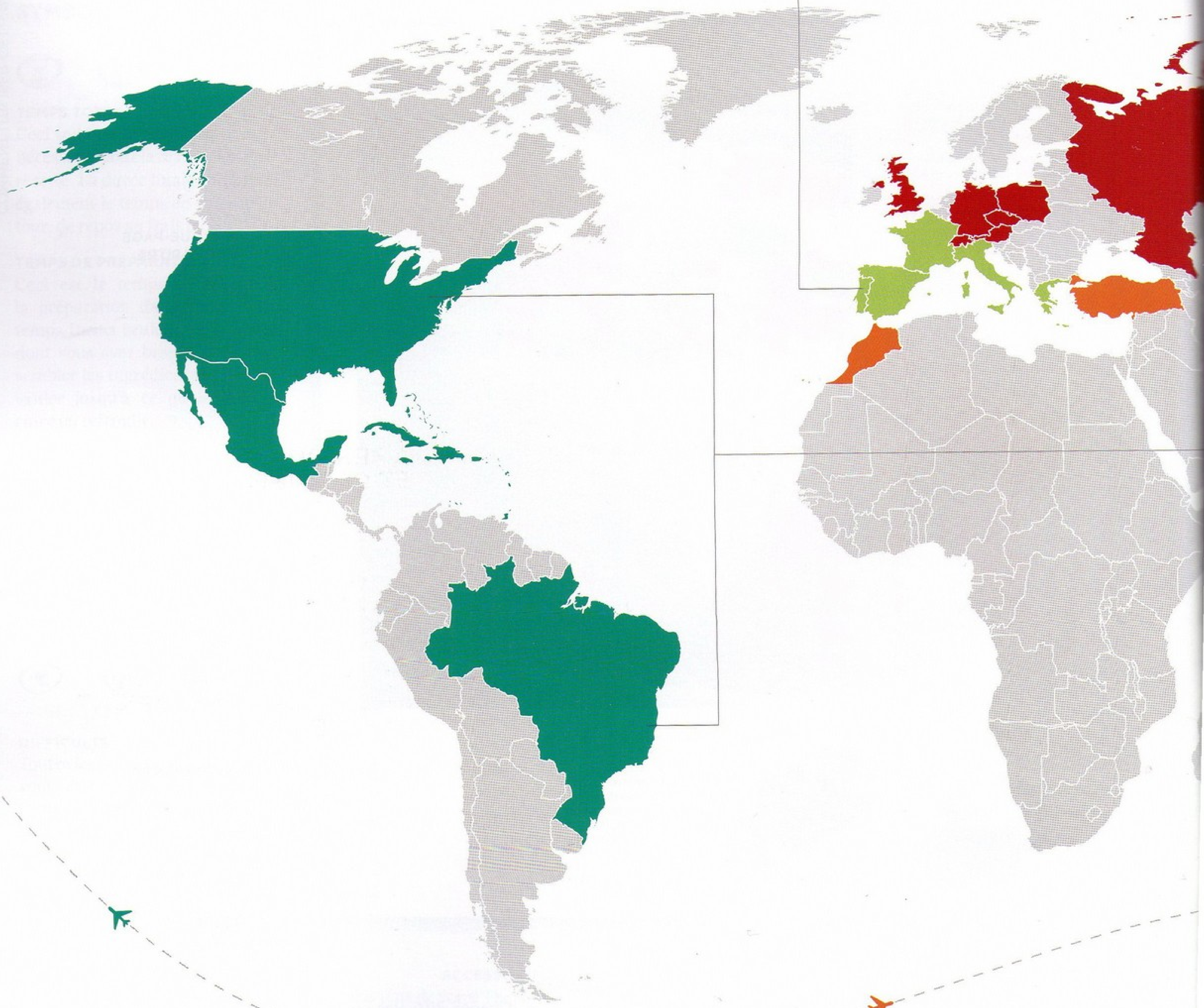
Quelques informations en plus sur l'histoire de la recette ou détails insolites.

PAS À PAS

Illustration d'étapes difficiles ou rigoureuses afin de vous aider à voir si votre résultat est tel qu'il devrait l'être.

CUISINEZ AUTOUR DU MONDE

Votre voyage commence ici...Voici les pays que nous allons visiter et soyez certains que chaque plat prendra une saveur nouvelle au fur et à mesure que vous découvrirez les familles gastronomiques, leurs traditions et *leurs origines... Soyez les bienvenus à bord !*





MÉDITERRANÉE

ITALIE
ESPAGNE
FRANCE
PORTUGAL
GRÈCE

EUROPE DE L'EST, DE L'OUEST ET CENTRALE

ALLEMAGNE
AUTRICHE ET SUISSE
GRANDE-BRETAGNE
POLOGNE
RUSSIE
RÉPUBLIQUE TCHÈQUE

AMÉRIQUES ET CARAÏBES

ETATS-UNIS
MEXIQUE
BRÉSIL
LES ANTILLES FRANÇAISES

AFRIQUE, MOYEN-ORIENT ET INDE

MAROC
TURQUIE
INDE

ASIE ET OCEANIE

THAÏLANDE
TAÏWAN
MALAISIE
AUSTRALIE

RIZ

La Paella valencienne, le riz noir catalan, le riz «sale» de Majorque, les *risottos* italiens, le *spanakariso* grec...voici les exemples les plus connus qui illustrent l'abondance des variétés de recettes à base de riz de la cuisine méditerranéenne.

SAUCISSES

Les saucisses méditerranéennes de toutes sortes sont réputées et à juste titre. La longue bataille contre la faim autour de la Méditerranée a donné naissance à une large variété de saucisses fraîches ou séchées et salées, et de viandes fumées. L'origine de la saurisserie remonte à l'antiquité, sinon avant, et leur fabrication s'est répandue au cours du Moyen-âge.

PÂTES

Les pâtes sont un peu les emblèmes de la cuisine italienne. Il s'agit d'un nom générique pour tous les aliments préparés avec une pâte sans levain, de farine de blé ou de sarrasin et d'eau. D'autres ingrédients peuvent être ajoutés, comme des œufs ou des morceaux de légumes. Il existe des centaines de formes de pâtes, spaghettis, macaronis (en forme de tube ou de cylindre), fusillis (spirales) ou encore lasagnes (feuilles plates).



PAIN

Le pain est l'aliment de base et quotidien des Méditerranéens. On le prépare avec une pâte faite de farine et d'eau (et parfois d'autres ingrédients). C'est aussi l'un des «plats» les plus anciens puisqu'il remonte à l'ère néolithique. L'apparition du pain au levain remonte probablement à la préhistoire.

HERBES AROMATIQUES

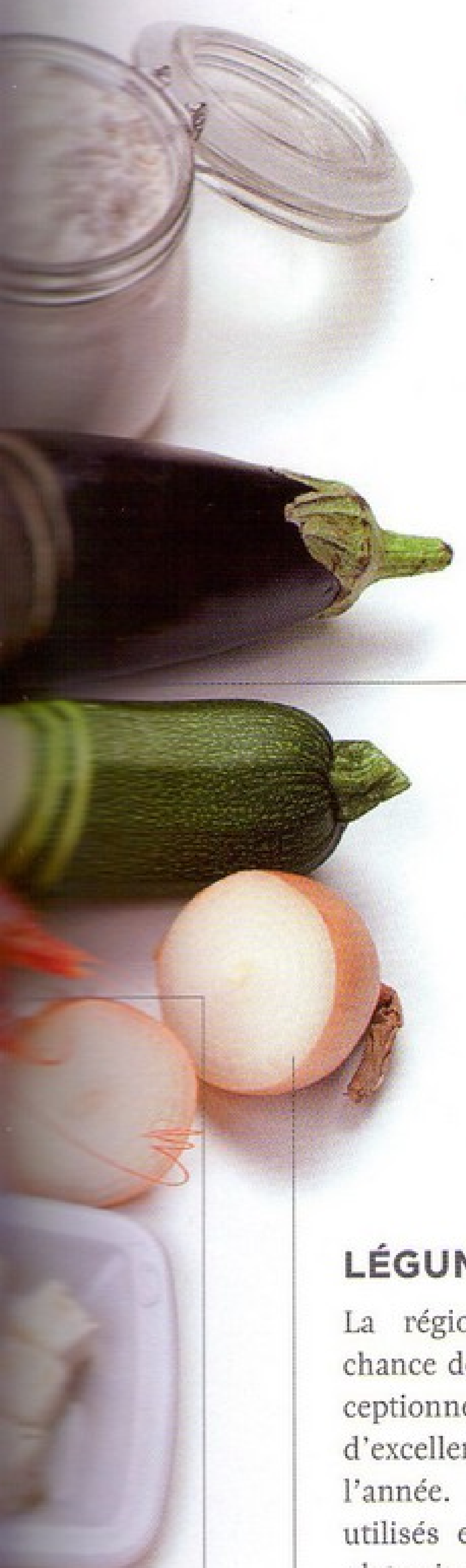
Les herbes sont utilisées depuis des siècles pour relever la saveur des plats en se mariant parfaitement avec les légumes et les viandes, le basilic et le persil en sont de parfaits exemples. Les herbes sont également des éléments de finition d'assiette très importants.

FROMAGE

La *feta* grecque, le *parmigiano* ou la *mozzarella* italienne, le *manchego* espagnol, le brie... voici quelques bons exemples de la variété et de l'importance de cet ingrédient dans la cuisine méditerranéenne.

CÉRÉALES

Les céréales et leurs grains sont des plantes cultivées pour les composants comestibles de leurs grains, amandes, germes ou sons. Sous leur forme naturelle, les céréales complètes sont une source riche en vitamines, minéraux, féculents, graisses, huiles et protéines.



HUILE D'OLIVE

De la Grèce au Portugal, l'huile d'olive est essentielle au régime méditerranéen. C'est une huile de fruit que l'on obtient à partir des olives (*olea europea*, de la famille des *oleaceae*), l'olivier est un arbre tout à fait typique du bassin méditerranéen. Cette huile est très utilisée à la fois dans l'élaboration des plats et pour leur assaisonnement.

LÉGUMES

La région méditerranéenne a la chance de bénéficier d'un climat exceptionnel qui lui permet de produire d'excellents fruits et légumes toute l'année. Les légumes sont souvent utilisés en accompagnement ou en plat principal dans tous les pays méditerranéens.

FRUITS DE MER ET POISSONS

Les plats de poissons sont très courants dans la cuisine méditerranéenne. Le *Suquet* espagnol, la *Bouillabaisse* française et la *Caldeirada* portugaise sont trois exemples de plats traditionnels de pêcheurs des côtes atlantiques ou méditerranéennes de France, du Portugal et du nord de l'Espagne.

FAMILLE GASTRONOMIQUE

LES INGRÉDIENTS DE BASE POUR LES RECETTES THERMOMIX

MÉDITERRANÉE

LA TOSCANE ET SES PETITES VILLES, les villages de pêcheurs de la côte ligurienne de la Sicile, Mykonos, Corfou, les vignobles verdoyants de la vallée du Rhône, du Rioja ou du Douro, les champs d'oliviers qui s'étendent du sud du Portugal à l'Andalousie...nous sommes au milieu de la Méditerranée, et c'est ici que nous vous proposons de commencer notre voyage culinaire. En plus de leur localisation géographique, le long de la côte nord de la mer Méditerranée, de certains traits culturels, l'Italie, l'Espagne, le Portugal, la France et la Grèce partagent également certaines habitudes alimentaires rassemblées sous le terme de «régime méditerranéen». L'assortiment des aliments, la faible teneur en matières grasses et la prise quotidienne de fruits et de légumes en sont les principales vertus. Ce régime alimentaire est par ailleurs souvent recommandé par les nutritionnistes. Malgré certains points communs, chacun de ces pays possède sa propre cuisine traditionnelle. Comme partout ailleurs, la cuisine méditerranéenne doit faire face à la mondialisation qui modifie les habitudes quotidiennes, même culinaires. Ces évolutions sont notables notamment dans les régions soumises aux affluences cosmopolites.

En réalisant les recettes de ce chapitre, vous prendrez vite conscience que certains ingrédients sont indispensables, comme l'huile d'olive, les tomates, l'ail, le fromage et autres produits laitiers, les saucisses fumées et les légumes, notamment dans certaines recettes comme la *Piadina*, la *Paella* et la *Polenta*. Partout de Rome à Naples, de Bologne à Vigo, de Madrid à Valence, Athènes, Lisbonne, Marseille, Lyon, Paris ou Nantes, des milliers de familles cuisinent chaque jour avec ces ingrédients. Les produits céréaliers (sous forme de pâtes, riz et pains), les agrumes, les vins et poissons, les herbes aromatiques tels le persil, la coriandre ou le basilic complètent la liste des ingrédients essentiels de la cuisine méditerranéenne.

Ce régime alimentaire et les fruits et légumes qui le composent, ne pourraient exister sans le climat tempéré (étés doux et hivers peu rigoureux) qui règne sur cette région et qui a définit cette alimentation au fil du temps. Avant de continuer notre voyage, il est temps de découvrir les recettes de cette première «famille gastronomique».

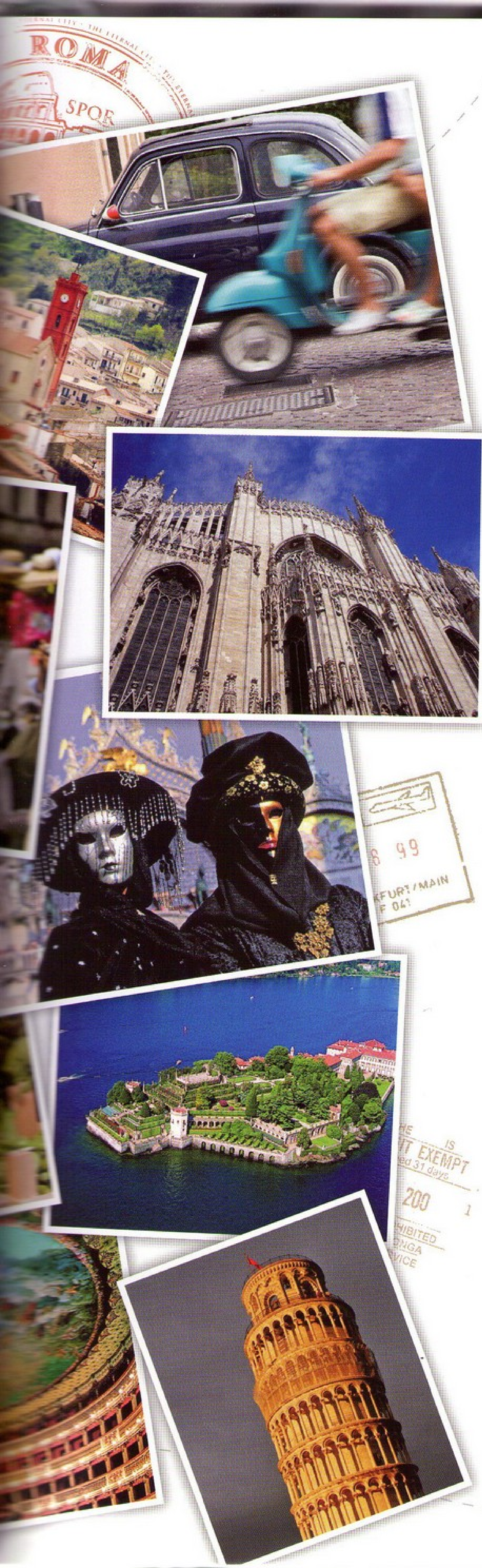
ITALIE
LT. 41° 54'N
LG. 12° 29'E
CAPITALE Rome
POPULATION 60 MILLIONS
DEVISE Euro

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Méditerranée

I PASTI | Le petit-déjeuner, *colazione* en italien, est généralement constitué de spécialités légères : un *cappucino* bien chaud (*espresso* avec de la crème fouettée), un *cornetto* (sorte de croissant) ou un simple *espresso* (café noir, court et fort). Le déjeuner, ou *pranzo*, est le repas principal de la journée sauf dans certaines villes industrielles. Il se compose des plats suivants : une entrée (*antipasto*), un premier plat (*primo piatto*) souvent des pâtes, du riz ou de la soupe, un second plat (*secondo piatto*) de viande ou de poisson, un accompagnement de légumes ou de salade (*contorno*), puis des fruits (*frutta*), un dessert et un *espresso* pour finir. Certains aiment terminer leur repas avec de la grappa ou de l'amaro qui sont de fortes liqueurs digestives. Le dîner (*cena*) est composé des mêmes plats que le déjeuner. De nos jours, les Italiens ont tendance à prendre un déjeuner plus léger. Dans ce cas, c'est le dîner qui devient le repas principal de la journée. Un repas complet (comme celui que nous venons de vous décrire) est généralement réservé aux jours de fête et au déjeuner familial dominical, ou lorsque l'on se rend au restaurant.

PÂTES ET PIZZA | Il existe deux types de pâtes, produites avec des techniques différentes : les pâtes aux œufs frais, traditionnelles au nord de l'Italie, que l'on peut utiliser pour les lasagnes ou les tagliatelles et que l'on sert avec de la sauce *ragú* ou du pesto. Cette sorte de pâte peut également servir pour la préparation des pâtes «fourrées» comme les raviolis ou les tortellinis. L'autre type de pâte, plus typique du sud de l'Italie, est à base de blé dur. Cette variété de blé est riche en protéines et en gluten et on l'utilise pour faire des douzaines de sortes de pâtes différentes. Le blé dur donne de la consistance à la pâte, permettant de la façonner sous de nombreuses formes différentes. La cuisine italienne ne serait pas ce qu'elle est sans la célèbre et traditionnelle pizza, en particulier la pizza Napolitaine (*Napolitana*). Cette célèbre pizza est basée sur une recette ancienne. La pâte constitue la base de la pizza, on y ajoute une garniture de sauce tomate et origan ainsi que d'autres ingrédients au choix : champignons, poivrons et aubergines, oignons, ail et huile d'olive, anchois, moules et palourdes, etc.





ITALIE

LES SAVEURS EXQUISES ET LA RICHESSE de la cuisine italienne en font un des *musts* de la gastronomie mondiale. La péninsule italienne est depuis toujours le point de rencontre entre différentes cultures et nous lui devons certaines des plus grandes contributions mondiales en termes d'histoire, de philosophie et d'art. Ces dernières, tout comme les différences climatiques entre le nord et le sud de la péninsule, ont marqué l'héritage culinaire du pays. Le pays a été divisé en de nombreux petits états pendant quatorze siècles, de la chute de l'empire romain à la réunification nationale, ce qui a également influencé les traditions culinaires locales. Ainsi, la richesse de la cuisine italienne ne peut se réduire aux seules pâtes à base de semoule que l'on trouvent partout, et qui existent sous des douzaines de formes différentes. Toutes les influences de la cuisine locale et régionale ne peuvent être résumées en quelques mots. La cuisine italienne est basée sur le régime dit «méditerranéen» : pains, céréales, fruits et légumes, herbes, plus de poissons que de viandes, huile d'olive, citron et vins. Ce régime est très dominant dans le nord du pays, mais il est aussi très développé dans le sud de la «botte»italienne. Chaque région a sa spécialité. L'agriculture domine l'économie des Alpes à la Toscane. La culture ancestrale du riz a donné naissance à une multitude de délicieux risottos, préparés avec de l'*arborio* ou du *carnaroli*, types de riz indispensables à la réussite parfaite de ce plat. Ces régions offrent aussi des fromages exceptionnels, comme le célèbre *fior di latte*, le mascarpone, le gorgonzola, le *taleffio*, le *fontina* et bien d'autres encore, sans parler de l'inimitable *parmigiano-reggiano* (parmesan). De la longue tradition d'élevage porcin sont nées des spécialités de charcuterie et en saucisserie : délicieuses saucisses, salami, boudin noir mais également des jambons de renommée mondiale, comme le parma ou le san Daniele. Les champignons italiens viennent enrichir le patrimoine culinaire comme les *porcini* (cèpes) et les fameuses *tartufi bianchi* (truffes blanches). Enfin, la production vinicole n'est pas en reste et le célèbre chianti est un des nombreux exemples qui témoignent de la qualité des vins italiens. Dans le sud, du Latium et des Abruzzes à la Sicile, le paysage est plus montagneux et plus aride, le climat est plus sec. Ces différences ont donné naissance à d'autres habitudes et à d'autres spécialités. Dans cette région, les Italiens préfèrent l'*agnello* (agneau), le *pecora* (mouton) et le *capreto* (viande de chèvre) au *manzo* (veau) et au *vitello*. Pratiquement l'ensemble des fromages, hormis la mozzarella préparée avec du lait de buffle, sont à base de lait de brebis, comme le *pecorino*. Contrairement au nord, les régions du sud utilisent plus d'huile d'olive que de beurre.

PIADIZZA (PIZZAS INDIVIDUELLES, OLIVES ET MOZZARELLA) | Cette variante moderne de la pizza traditionnelle rencontre de plus en plus de succès. Ce pain-pizza de forme aplatie tire son nom de la fusion des mots *piada* et *pizza*. Plus pauvre en calories que la pizza traditionnelle, la piadizza est croustillante et savoureuse. Le piadina est un pain italien, sans levain, originaire de la région d'Émilie-Romagne (Forli-Césène, Ravenne et Rimini). Il est préparé avec de la farine blanche, du saindoux (ou de l'huile d'olive), du sel et de l'eau. Traditionnellement, la pâte était préparée sur un plat en terre cuite (appelé *teggia* en patois Romagnol).

PIZZAS INDIVIDUELLES, OLIVES ET MOZZARELLA (PIADIZZA)

TEMPS TOTAL • 1 H 20 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 50 MN

20 PIZZAS

MOYEN

par pizza | kJ 1405 / kcal 336
protides : 11 g | glucides : 21 g | lipides : 23 g

INGRÉDIENTS

- 250 g de lait
- 100 g de saindoux coupé en morceaux
- 2 c. à café de levure boulangère déshydratée (6 g)
- 500 g de farine
- 1 ½ c. à café de sel
- 250 g d'olives noires dénoyautées
- 800 g de mozzarella coupée en morceaux
- 600 g de tomates-cerise coupées en 2
- 20 feuilles de basilic

PRÉPARATION

1. Mettre le lait, le saindoux et la levure dans le bol, faire tiédir **3 mn/37°/vitesse 3**.

2. Ajouter la farine et le sel, pétrir **2 mn/⌴/⟲**. Retourner le bol sur un plan de travail légèrement fariné. Dévisser la base du bol et libérer les couteaux pour faire tomber la pâte. Façonner la pâte en boule, la placer dans un saladier et la laisser reposer pendant 10 minutes.

3. Diviser la pâte en 20 petits pâtons. Sur une surface non adhésive ou légèrement farinée, les étaler en 20 disques très fins (env. 15 cm Ø). Les faire dorer de chaque côté dans une poêle anti-adhésive, sans graisse. Une grande poêle peut contenir plusieurs pizzas.

4. Faire préchauffer le four à 250° (th 8-9) position grill.

5. Placer les olives noires dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5.** Transférer dans un récipient et réserver.

6. Mettre la mozzarella dans le bol, hacher **10 sec/vitesse 4**.

7. Disposer une partie des piadizzas sur une plaque de cuisson. Les parsemer d'olives noires, de mozzarella et de tomates. Enfourner sous le grill à 250° pendant 3-5 minutes. Pendant la cuisson, préparer les suivantes de la même façon. Retirer les premières piadizzas du four, les agrémenter de feuilles de basilic et servir aussitôt. Pendant ce temps faire cuire la fournée suivante. Répéter cette opération jusqu'à ce que les 20 piadizzas soient cuites.

1 rouleau à pâtisserie, 1 poêle anti-adhésive, 2 plaques à pâtisserie



CONSEILS

Gagnez un temps précieux en utilisant 2 poêles et en faisant de plus larges piadizzas.



CRÈME DE POLENTA AUX OLIVES ET AUX TOMATES CERISES | La polenta, préparée avec de la semoule ou de la farine de maïs, était autrefois concoctée avec des brisures de châtaignes. La forme actuelle de la Polenta est un dérivé de bouillie de graines qui était couramment consommée depuis l'époque Romaine. Depuis la fin du XXème siècle, la polenta est devenue un mets de choix.

CRÈME DE POLENTA AUX OLIVES ET AUX TOMATES CERISES (CREMA DI POLENTA CON OLIVE E POMODORI)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

8 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 739 Kj / kcal 176
protides : 5 g | glucides : 20 g | lipides : 8 g

INGRÉDIENTS

50 g d'olives noires dénoyautées
750 g d'eau
1 c. à café de sel
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 brin de romarin frais
200 g de farine de maïs
150 g de ricotta
180 g de lait
9 - 12 tomates cerises coupées en 2
6 - 12 feuilles de basilic

PRÉPARATION

1. Placer les olives noires dans le bol, hacher **4 sec/vitesse 5.** Transférer dans un récipient et réserver.

2. Verser l'eau, le sel, l'huile d'olive et le romarin dans le bol, faire cuire **7 mn/100°/↺/vitesse 1**.

3. Retirer le romarin. Programmer **/vitesse 2**, ajouter la farine de maïs en pluie à travers l'ouverture du couvercle sur les couteaux en marche ; faire cuire **40 mn/100°/vitesse 2**.

4. Ajouter la ricotta et le lait, mixer **30 sec/vitesse 4.** Verser la crème de polenta dans 8 ramequins ou petits verres, agrémenter d'olives noires, de tomates et des feuilles de basilic. Servir chaud ou tiède.

8 ramequins ou des verres



PENNE ALLA PUTTANESCA | Les Penne alla puttanesca sont une variante des Spaghetti alla puttanesca (« spaghetti des prostitués», peut-être en référence à la tenue bigarrée des femmes de petite vertu des rues de Naples au XX[ème] siècle). Ce plat de pâtes, épicé, savoureux et légèrement salé est considéré comme moderne par les experts en la matière. Il reflète plus l'abondance des étals du marché que celle du jardin. Ses ingrédients sont peu chers, faciles à trouver et typiquement méditerranéens.

PENNE ALLA PUTTANESCA

TEMPS TOTAL • 50 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 2223/ kcal 531
protides : 15 g | glucides : 69 g | lipides : 21 g

INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail

130 g d'olives noires dénoyautées

30 g de filets d'anchois

30 g d'huile d'olive

500 g de tomates pelées en boîte

100 g de câpres égouttées

1 c. à soupe de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement

1500 g d'eau

360 g de pâtes, e.g. penne

1 c. à soupe de persil ciselé

1 pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Mettre l'ail, les olives noires et les filets d'anchois dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'huile d'olive, faire rissoler **3 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Ajouter les tomates et les câpres, faire cuire **12 mn/100°/⟲/vitesse 1**. Rectifier l'assaisonnement à votre goût. Transférer dans un saladier, réserver et maintenir au chaud.

4. Verser l'eau et 1 c. à café de sel dans le bol, faire cuire **11 mn/100°/vitesse 1**.

5. Ajouter les **pâtes et cuire suivant les indications du paquet/100°/⟲/vitesse 1**. Vérifier la cuisson «al dente» des pâtes. Les égoutter dans le Varoma et les ajouter au contenu du saladier. Ajouter du poivre et du persil, bien mélanger et servir aussitôt.

CONSEILS

Vous gagnerez du temps si vous cuisez les pâtes dans un faitout pendant la cuisson de la sauce au Thermomix.



TIRAMISU CHOCOLAT OU FRAISES | Le mot *Tiramisù* provient du patois Vénitien et signifie littéralement «tire-moi vers le haut», c'est-à-dire regagner de l'énergie, reprendre de la force, ou se réveiller. Le tiramisù est incontestablement le dessert italien le plus apprécié au monde, monde qu'il a conquis à une vitesse incroyable. Il fût «inventé» à Trévise, au nord de Venise, dans les années 70. Aujourd'hui, c'est un classique qui connaît de nombreuses variantes et on peut le trouver à la carte de tous les restaurants.

TIRAMISU CHOCOLAT OU FRAISES
(TIRAMISU AL CIOCCOLATO E ALLE FRAGOLE)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 30 MN

8 PARTS

MOYEN

par portion (chocolat/fraises) | kJ 2082/ kJ 2373
kcal 497 / kcal 567 | protides : 9 g
glucides : 44 g/60 g | lipides : 31 g

INGRÉDIENTS

LA GÉNOISE

- 4 œufs
- 1 pincée de sel
- 120 g de sucre
- 100 g de farine
- 40 g de fécule de pomme de terre

LE TIRAMISU CHOCOLAT

- 2 œufs
- 150 g de sucre
- 500 g de mascarpone
- 400 g de café fort et bien froid
- 20 g de cacao en poudre

LE TIRAMISU AUX FRAISES (VARIANTE)

- 500 g de fraises
- 250 g de sucre
- 250 g d'eau
- 2 c. à soupe de Marasquin ou liqueur de cerises
- 2 œufs
- 500 g de mascarpone

PRÉPARATION

LA GÉNOISE

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).

2. Insérer le fouet. Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes, mettre les blancs et le sel dans le bol, fouetter **3 mn/37°/vitesse 3**. Retirer le fouet, transférer les œufs montés dans un saladier et réserver.

3. Insérer le fouet. Mettre les jaunes et le sucre dans le bol, fouetter **3 mn/vitesse 3**. Ajouter la farine, la fécule de pomme de terre et les blancs montés, mélanger **30 sec/vitesse 1**. Couvrir une plaque de cuisson (env. 30 x 35 cm) d'une feuille de papier cuisson, y étaler la pâte et enfourner 12 minutes à 180°. Laisser tiédir quelques minutes avant de découper 24 disques à l'aide du gobelet ou d'un emporte-pièce. (Voir photo "a").

LE TIRAMISU CHOCOLAT

4. Insérer le fouet. Mettre les œufs et le sucre dans le bol, fouetter **6 mn/vitesse 4**.

5. Retirer le fouet. Programmer **2 mn/vitesse 2** et ajouter le mascarpone par l'ouverture du couvercle sur les couteaux en marche.

6. Faire tremper les biscuits dans le café froid, en pressant très légèrement pour qu'ils s'imbibent de liquide. Disposer un biscuit trempé au fond de chaque verre, recouvrir de mascarpone et saupoudrer de cacao en poudre. Renouveler cette opération jusqu'à épuisement de tous les ingrédients (env. 8 verres contenant 3 biscuits chacun). Placer au réfrigérateur pendant au moins 1 h.

CONSEILS

Mettez le mascarpone dans une poche à douille afin de remplir plus facilement les verres.

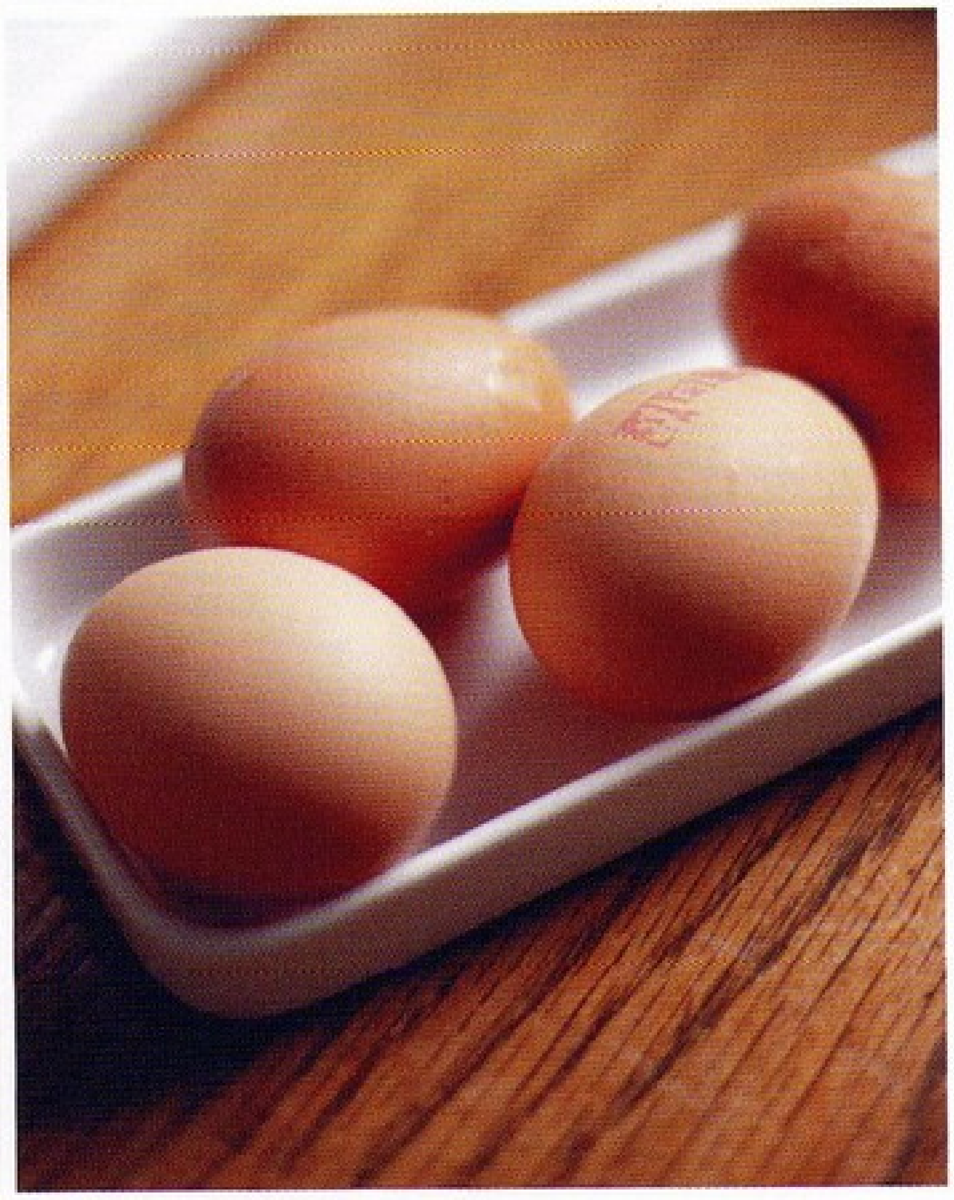
A déguster immédiatement après sa sortie du réfrigérateur !











LE TIRAMISU AUX FRAISES
(VARIANTE)

4. Placer 200 g de fraises, 100 g de sucre et l'eau dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 5** puis cuire **12 mn/100°/vitesse 1**.

5. Ajouter le Marasquin, mixer **5 sec/vitesse 5**. Transférer dans un récipient et laisser refroidir. Nettoyer le bol et **insérer le fouet**.

6. Couper 300 g de fraises en petits dés ou en tranches.

7. Mettre les œufs et 150 g de sucre dans le bol, blanchir **6 mn/vitesse 4**.

8. Retirer le fouet. Programmer **2 mn/vitesse 2** et introduire le mascarpone à travers l'ouverture du couvercle sur les couteaux en marche.

9. Faire tremper les biscuits dans le sirop de fraise, en pressant très légèrement pour qu'ils s'imbibent de liquide. Disposer un biscuit trempé au fond de chaque verre, recouvrir de mascarpone et de morceaux de fraises. Renouveler cette opération jusqu'à épuisement de tous les ingrédients (env. 8 verres contenant 3 biscuits chacun). Placer au réfrigérateur pendant au moins 1 h.

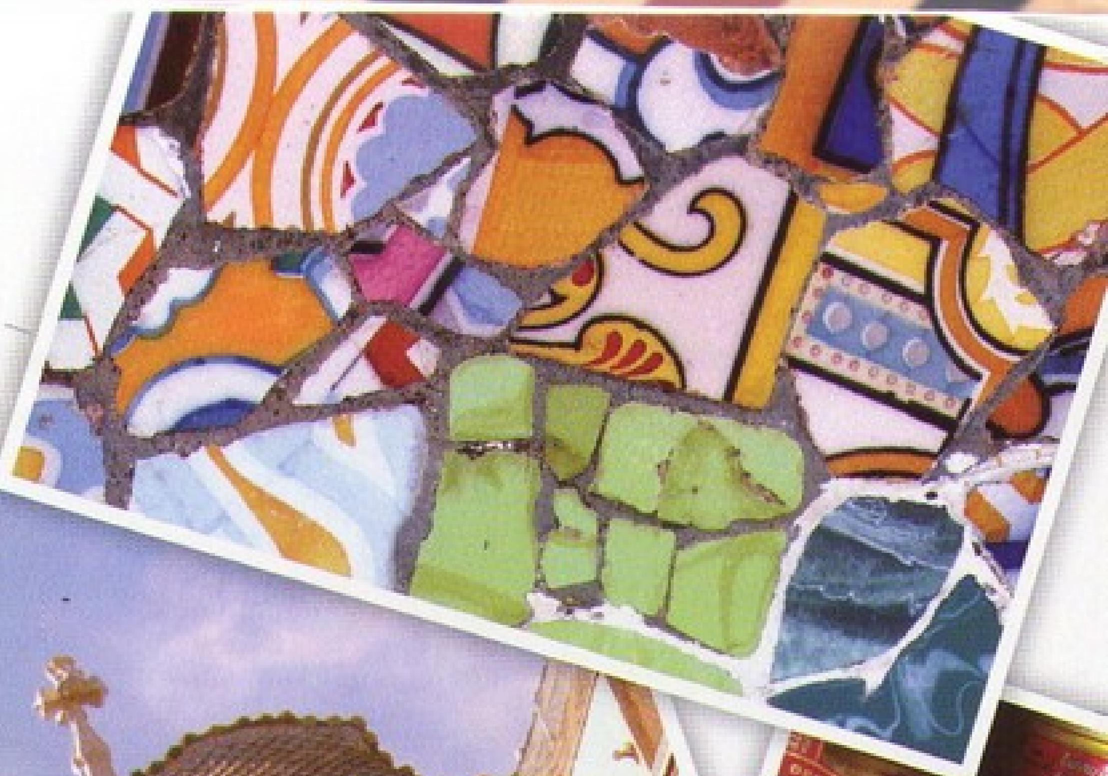
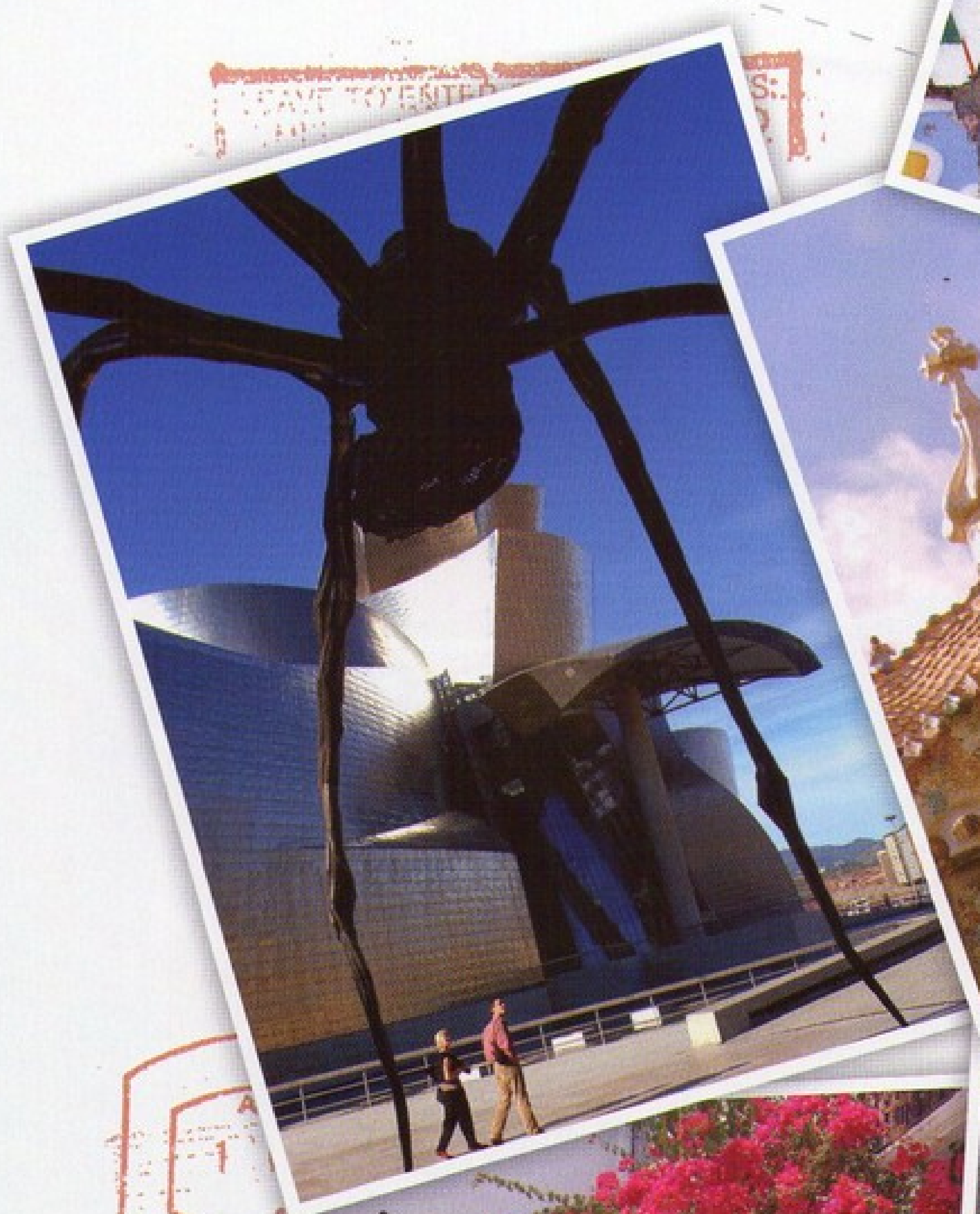
1 plaque à pâtisserie, du papier sulfurisé, 1 cutter, 8 verres à bords hauts



ESPAGNE
LT. 40° 26'N
LG. 3° 42'W
CAPITALE Madrid
POPULATION 46 MILLIONS
DEVISE Euro

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Méditerranée

VINS ESPAGNOLS | Avec plus de 2,9 millions d'hectares plantés, l'Espagne est le pays qui possède le plus de vignobles. Pourtant, il ne se place qu'à la troisième position mondiale en termes de production. Cette faible productivité est due à un grand espacement entre les vieilles vignes, elles-mêmes plantées sur ce sol sec et peu fertile que l'on rencontre dans de nombreuses régions viticoles d'Espagne. Le pays cultive une grande diversité de raisins locaux : plus de 600 variétés y sont cultivées. 80% du vin espagnol est cependant produit avec seulement 20 de ces variétés de raisins, comme par exemple le *tempranillo*, l'*albariño*, la *garnacha*, le *palomino*, l'*airen*, le *macabeo*, la *parallada*, le *xarel·lo*, la *cariñena*, ou le *monastrel*. Les régions viticoles les plus connues sont la Rioja et la Ribera del Duero (célèbres pour leur production de *tempranillo*), Jerez de la Frontera (connue pour son vin muté : le xérès), Rías Baixas (situé dans la région de Galice, au nord-ouest, où sont notamment produits des vins blancs à base d'*albariño*) et la Catalogne, une région où l'on produit le *Cava* (régions de Penedès et de Priorat).

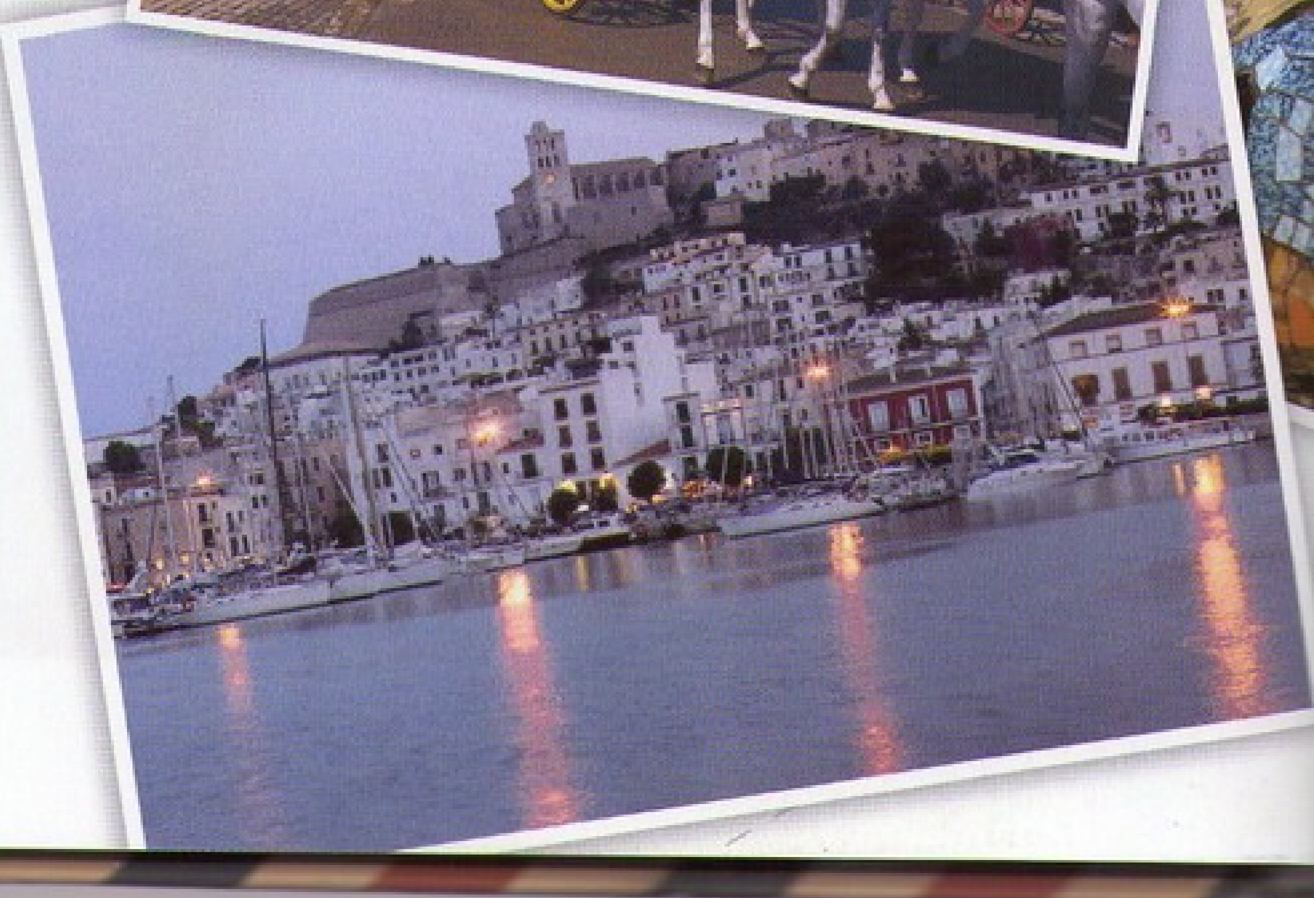


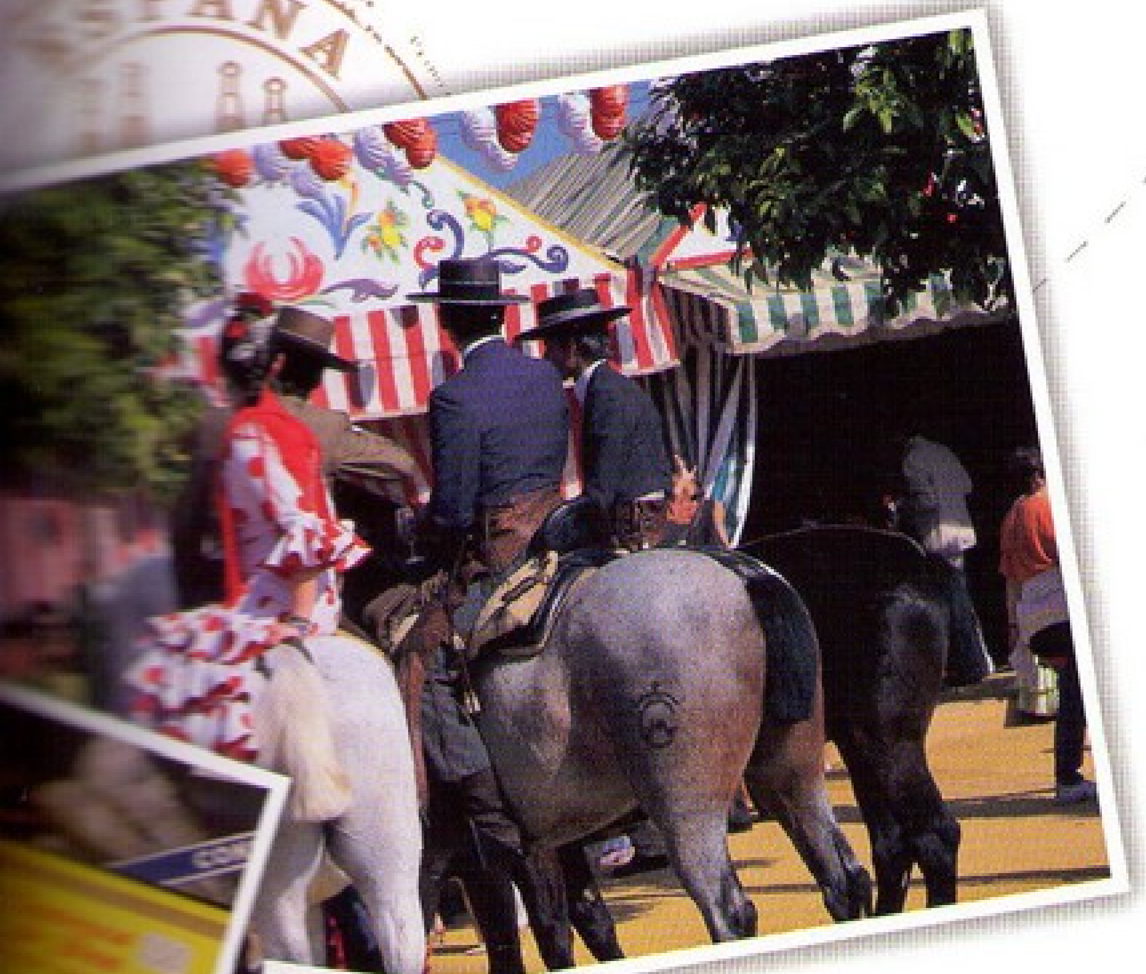






UNE GASTRONOMIE «TENDANCE» | Ces dernières années, la cuisine espagnole a acquis une reconnaissance mondiale et une popularité sans précédent grâce à des plats innovants et la garantie de prestigieux chefs internationaux. Les créations qui donnent le ton sur la scène internationale combinent à la fois tradition culinaire et création artistique, offrant ainsi des saveurs inédites. Cette véritable «révolution culinaire», menée par des chefs comme Ferrán Adriá, Arzak et Berasategui, permet de transformer de la bonne nourriture en sensation luxueuse pour le palais, et c'est encore meilleur lorsqu'on la déguste en Espagne ! La cuisine espagnole est désormais célèbre pour ses chefs novateurs et leurs recettes qui sortent des sentiers battus.







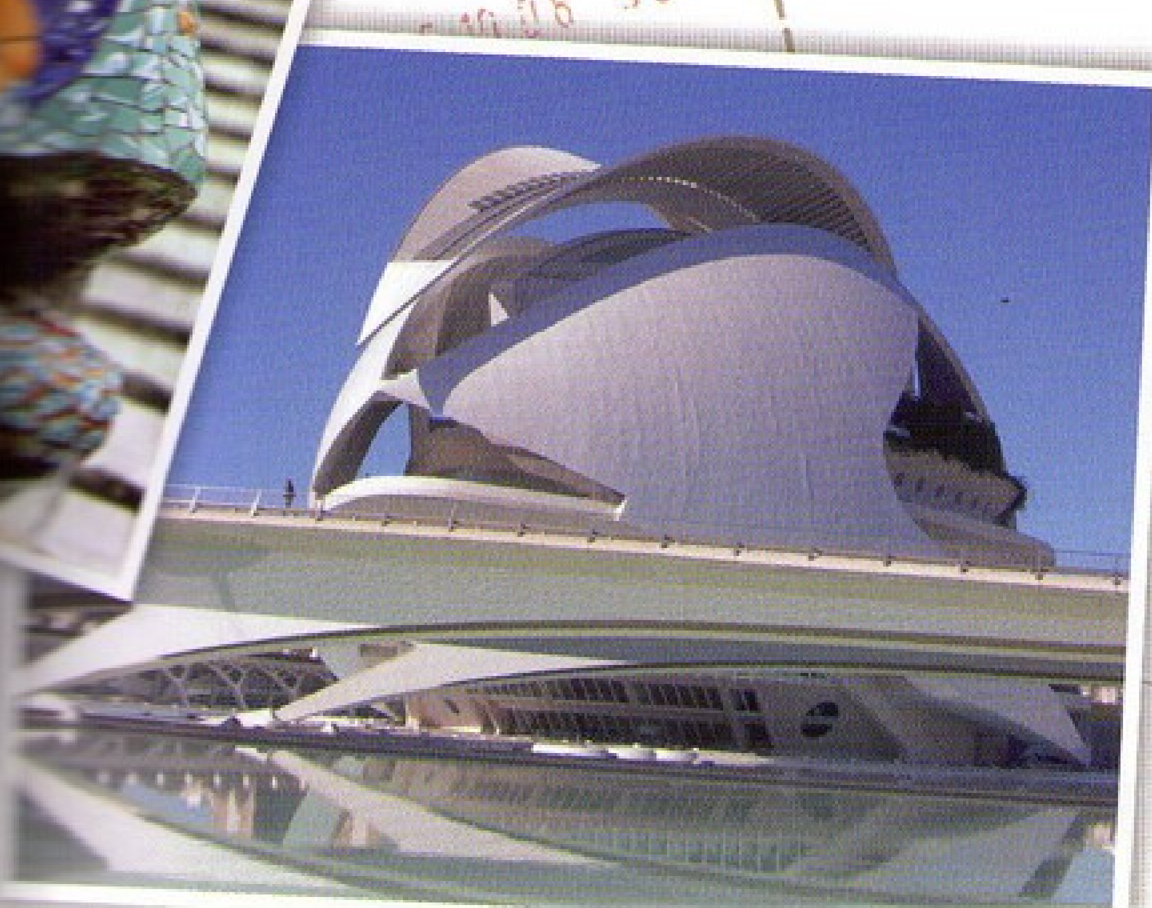
ESPAGNE

L'HÉRITAGE CULINAIRE ESPAGNOL est à la fois immensément varié et très impressionnant. En Espagne, la nourriture est plus qu'une forme de subsistance, c'est littéralement un mode de vie. C'est autour des repas quotidiens que se forment les amitiés, que se réunissent les familles, que s'organisent les semaines de travail. On retrouve dans la cuisine de ce pays les influences anciennes des colons maures et arabes, des plats régionaux uniques et des ingrédients bien spécifiques. Son histoire commence avec l'arrivée des Phéniciens, des Grecs et des Carthaginois. Plus tard, les Romains et surtout les Maures ont amené avec eux leurs traditions culinaires. Toutes ces influences ont subsisté et se sont mélangées à l'héritage gastronomique espagnol. Certains ingrédients aujourd'hui courants ont été rapportés du Nouveau Monde : la tomate, la pomme de terre et la patate douce, la vanille, le chocolat, les haricots, la courgette et plusieurs variétés de poivrons.

L'Espagne est divisée en régions, chacune d'entre elles conservant ses propres traditions culinaires, sa culture et sa langue. La Galice, au nord-ouest du pays, affiche fièrement son vieil héritage celte. On y trouve des tourtes de viande et de poisson, des coquilles Saint-Jacques et du veau de qualité. La région des Asturies, un peu plus à l'est sur la côte Atlantique, est célèbre pour son plat de haricots, le *fabada*, et pour son *queso cabrales*, un fromage à pâte persillée assez fort. Le cidre local y est la boisson de prédilection. Au Pays Basque, les plats à base de poisson font partie des spécialités culinaires, comme la soupe de poisson, les civelles à l'ail, les calmars et un grand choix de plats à base de morue séchée. En Catalogne, la cuisine se distingue par une identité très forte, incluant un large choix d'ingrédients. Certains plats sont inventifs et combinent du poisson et des fruits de mer comme dans la sarsuela, ou d'autres encore qui associent des viandes ou volailles aux fruits locaux. Valence est une région d'agriculture. Le riz y est préparé de mille façons dans de nombreux plats quotidiens; la paella est le plat le plus célèbre de cette région. L'Andalousie, au sud, est une vaste région au climat aride auquel s'accommodent parfaitement les vignes et les oliviers. On doit à cette région le *gazpacho*. L'Estrémadure est la terre des chênes verts, des châtaigniers et des cerisiers; c'est aussi le lieu principal d'élevage du cochon ibérique. Beaucoup de spécialités de charcuterie sont produites dans cette région tel le *jamon ibérico bellota*. La qualité de ces charcuteries est particulièrement bonne autour de Huelva. Le jambon est fumé dans un lieu où la température et l'atmosphère sont tout à fait adaptées et permettent d'obtenir un produit de première qualité. Pour explorer la cuisine espagnole, il faut être prêt à être surpris !

HUILE D'OLIVE | Plus de 750 millions d'oliviers sont cultivés dans le monde, dont 95% autour du bassin méditerranéen. En 2006 – 2007, le total de la production mondiale d'huile d'olive était de 2 767 millions de tonnes. Entre 40 et 45% de cette production provient d'Espagne. Les variétés d'huile d'olive les plus importantes sont le *picual*, *l'aleberniquina*, *l'hojiblanca* et la *manzanilla*.





VELOUTÉ D'AMANDES ET D'AIL | Ce plat délicieux est sans doute le velouté espagnol froid le plus connu avec le Gaspacho. Le vrai *ajo blanco* (nom espagnol de l'ail) est fait d'ail, d'eau, d'amandes, de pain et d'huile d'olive. Il existe d'autres sortes de garnitures à travers l'Espagne, mais celle-ci est l'originale et la traditionnelle.

VELOUTÉ D'AMANDES ET D'AIL (AJO BLANCO)

TEMPS TOTAL • 10 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

6 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 1627 / kcal 388
protides : 9 g | glucides : 11 g | lipides : 35 g

INGRÉDIENTS

70 g d'huile d'olive

200 g d'amandes émondées

1 gousse d'ail

1 c. à café de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement

100 g de pain de mie sec, non grillé, sans croûte et préalablement trempé dans de l'eau froide

30 g de vinaigre de vin

1000 g d'eau froide

30 raisins blancs coupés en 2

50 g d'amandes effilées et grillées

PRÉPARATION

1. Poser un petit récipient sur le couvercle du bol, faire la tare, y peser l'huile et réserver.

2. Placer les amandes émondées, l'ail et le sel dans le bol, mixer **30 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Essorer légèrement le pain de mie entre les mains, puis les mettre dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 5.** La texture doit être pâteuse, sinon mixer à nouveau **15 sec/vitesse 5**.

4. Maintenir le gobelet de la main, programmer **1 mn/vitesse 5.** Puis verser l'huile d'olive en mince filet à travers l'ouverture du couvercle.

5. Ajouter le vinaigre et l'eau froide, mixer **1 mn/vitesse 10**.

6. Rectifier l'assaisonnement. Placer le velouté au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Accompagner de grains de raisin et d'amandes effilées.

AUTRES INFORMATIONS

L'*Ajo blanco* est un velouté froid et une recette traditionnelle de Málaga. Cette ville-province se situe en Andalousie dans le sud de l'Espagne.

CONSEILS

Si vous préparez le velouté juste avant de passer à table, remplacez l'eau par le même poids de glaçons, ajoutez-les en fin de préparation et mélangez à vitesse 1 jusqu'à ce qu'ils aient fondu.



PAELLA VALENCIENNE | La paëlla est un plat à base de riz, dont l'origine remonte au XVIIème siècle. Ce plat était très cuisiné par les Valenciens depuis le XVIIIème siècle. Il s'agit sans doute du plat espagnol le plus connu au monde, et certainement le plus apprécié des touristes. On aime surtout le riz «socarrat», c'est-à-dire le riz qui a caramélisé au fond du plat et qui forme une couche croustillante.

"PAELLA"

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 40 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 3132 / kcal 748
protides : 40 g | glucides : 67 g | lipides : 35 g

INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail
80 g d'huile d'olive
600 g de poulet, coupés en morceaux (3 x 3 cm) ou 600 g de lapin, coupés en morceaux (3 x 3 cm)
2 artichauts préparés et coupés en 8 ou 150 g de poivrons, verts et rouges, détaillés en cubes (1 cm)
150 g d'haricots verts coupés en tronçons (2 cm)
100 g de tomates pelées
1 c. à café de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement
1 brin de romarin frais
½ c. à café de paprika doux
1 - 4 doses de safran, (0,1 g la dose)
300 g de riz à grains ronds (le riz «bomba» espagnol ou le riz «arborio» italien)
600 g d'eau
2 cubes de bouillon de volaille, ou du bouillon fait maison
100 g de gros haricots blancs en conserve (poids net égouttés)

1 grande poêle à bords hauts en inox ou acier (30 cm Ø)

PRÉPARATION

1. Mettre les gousses d'ail dans le bol, mixer **2 sec/vitesse 8**.

2. Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler **3 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Ajouter le poulet ou le lapin et faire revenir
10 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄.

4. Ajouter les artichauts ou les poivrons, les haricots verts, les tomates pelées, le sel et le romarin, faire cuire
10 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄.

5. Ajouter le paprika, le safran et le riz, faire cuire
5 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄.

6. Pendant ce temps, verser l'eau et le bouillon dans une grande poêle à bords hauts et amener à ébullition. Puis ajouter le mélange de riz et les haricots blancs dans la poêle et bien mélanger.

7. Cuire pendant 5 minutes à feu vif, puis 10 minutes à feu moyen puis encore 2 minutes à feu vif (pour avoir une croûte dorée sous le riz). Eteindre le feu, couvrir d'une feuille de papier sulfurisé et laisser reposer le riz pendant 5 minutes. Ne pas mélanger la paëlla et la servir directement dans le plat.

VARIANTES

1. Mettre 3 gousses d'ail, 50 g d'oignon et 50 g d'huile d'olive dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5** et faire rissoler **4 mn/Varoma/vitesse 🥄**.

2. Ajouter 200 g de seiche coupée en morceaux de taille moyenne, faire revenir
5 mn/Varoma/vitesse 🥄.

3. Ajouter 100 g de tomates pelées, faire cuire
5 mn/Varoma/vitesse 🥄.

4. Ajouter ½ c.à café de sel, ½ c.à café de paprika, 1 pincée de safran ou de colorant alimentaire et 900 g de fond de poisson reconstitué (en cubes ou fait maison), faire cuire
5 mn/100°/vitesse 🥄.

5. Transférer la préparation dans une large poêle (env. 30 cm Ø). Ajouter 350 g de riz, mélanger doucement. Ajouter 4 langoustines, 4 gambas, 200 g de crevettes de taille moyenne, 200 g coques et 8 moules. Amener à ébullition pendant 5 minutes, baisser le feu pendant 8 minutes. Puis cuire à nouveau 2 minutes à feu vif pour obtenir une croûte dorée sous le riz. Enfin, retirer du feu, couvrir de papier sulfurisé afin d'éviter à la condensation de goutter sur le riz.



CONSEILS

La couleur de la paella dépend de la quantité de safran. Vous obtiendrez une couleur d'un jaune plus soutenu en substituant une partie du safran par 1/2 cuillère à café de curcuma.

Agrémentez la paella de quartiers de citron et de lanières de poivron mariné.

Le plat à paella peut être remplacé par une grande poêle (env. 30 cm Ø) à hauts bords.

La préparation des artichauts



POT-AU-FEU À LA MADRILÈNE | Ce plat traditionnel est originaire de la péninsule ibérique. En Espagne, il est réalisé avec différentes viandes, des légumes, des pois-chiches et un savoureux bouillon aux vermicelles. Le plus célèbre *cocido* est le *cocido madrileño* (de Madrid) dont le bouillon est d'abord servi en soupe chaude. Puis la viande et les légumes constituent le plat principal.

POT-AU-FEU À LA MADRILÈNE (COCIDO MADRILENO)

TEMPS TOTAL • 2 H 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 20 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 4386 / kcal 1049
protides : 51 g | glucides : 34 g | lipides : 79 g

INGRÉDIENTS

240 g de pois chiches en conserve (poids net égouttés)
1 jambon à l'os, désossé et sans peau (300 g)
1 os à moelle (100 g)
250 g de viande de bœuf, jarret ou plat de côte désossé
100 g de lard
2000 g d'eau
200 g de carottes entières ou détaillées en larges tronçons
200 g de pommes de terre, entières ou coupées en 2, selon leur taille
500 g de chou blanc coupé en 8 (env. la moitié d'une tête de chou)
1 morceau de boudin noir, emballé dans du film alimentaire (100 g)
1 morceau de chorizo, emballé dans du film alimentaire (100 g)
250 g de cuisses de poulet, pilons et hauts de cuisse, coupés en 2 à la jointure

LE CHOU BLANC

2 gousses d'ail
1/2 c. à café de paprika doux
30 g d'huile d'olive
1 c. à café de sel

LA SOUPE

50 g de vermicelles
1 brin de menthe, seulement les feuilles ciselées

PRÉPARATION

1. Peser 40 g de pois chiches dans le bol. Insérer le panier de cuisson, y mettre le jambon, l'os à moelle, la viande de bœuf et le lard. Verser l'eau (env. 1300-1500 g) jusqu'à ce que le bol soit rempli jusqu'à 3 cm en-dessous du bord du panier, puis faire mijoter **60 mn/100°/vitesse 1**.

2. Reverser de l'eau jusqu'à ce que le bol soit rempli jusqu'à 3 cm en-dessous du bord du panier. Mettre 200 g de pois chiches, les carottes, les pommes de terre, le chou blanc, le boudin noir, le chorizo et les cuisses de poulet dans le Varoma. Mettre le Varoma en place, faire cuire **40 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Préchauffer le four à 100° (th 3-4).

4. Retirer le Varoma et le panier de cuisson, filtrer le jus de cuisson dans un chinois et le réserver.

5. Déballer le boudin noir et le chorizo. Disposer le jambon, l'os à moelle, la viande de bœuf, le lard et les cuisses de poulet dans un plat résistant à la chaleur. Disposer les pois chiches, les carottes et les pommes de terre dans un autre plat. Réserver le chou blanc. Recouvrir les 2 plats de film alimentaire résistant à la chaleur, et les placer au four à 100° pour les maintenir au chaud.

LE CHOU BLANC

6. Mettre l'ail et l'huile dans le bol, hacher **2 sec/vitesse 8.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, faire rissoler sans coloration **2 mn/Varoma/vitesse 1**.

7. Ajouter le chou et le paprika, faire rissoler **3 mn/100°/vitesse 2.** Ajouter le chou aux autres légumes et laisser au four.

LA SOUPE

8. Sans avoir rincé le bol, y verser le bouillon de cuisson et le réchauffer **3 mn/100°/vitesse 1**.

9. Ajouter les vermicelles et la menthe, faire cuire **5 mn/100°/vitesse 1**. Verser la soupe dans une soupière et servir aussitôt.

CONSEILS

La soupe peut également être servie avec la viande et les légumes en plat unique. Traditionnellement, la soupe est servie dans un premier temps puis la viande et les légumes en plat principal.





Les viandes du pot-au-feu

1 soupière, 2 plats résistants à la chaleur, du film alimentaire résistant à la chaleur, 1 chinois

ENSAIMADA | Cette pâtisserie traditionnelle et emblématique de l'île de Majorque y est fabriquée et consommée depuis des siècles. Les premières traces écrites de l'ensaimada remontent au XVIIème siècle. Le nom *ensaimada* vient du mot *saim*, qui signifie «lard» en Espagnol médiéval. Surprenez votre famille avec cette merveille au petit-déjeuner !

"ENSAIMADAS"

TEMPS TOTAL • 11 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 20 MN

20 GÂTEAUX

DIFFICILE

par gâteau | kJ 834 / kcal 199
protides : 3 g | glucides : 24 g | lipides : 10 g

INGRÉDIENTS

LE LEVAIN

50 g d'eau

10 g de levure boulangère fraîche

90 g de farine de froment

LA PÂTE

100 g d'eau

75 g de sucre

2 œufs

150 g de saindoux

410 g de farine de froment

1/2 c. à café de sel

2 c. à soupe d'huile d'olive, et un peu plus pour graisser les moules

50 g de sucre

1 rouleau à pâtisserie, 1 torchon propre, du papier sulfurisé, 1 plaque à pâtisserie

PRÉPARATION

LE LEVAIN

1. Mettre l'eau et la levure boulangère dans le bol, faire chauffer **1 mn/37°/vitesse 3**.

2. Ajouter la farine, pétrir **1 mn/vitesse 3**. Verser la pâte dans un saladier, la mettre en boule, la recouvrir et laisser gonfler dans un endroit tiède jusqu'à ce qu'elle double de volume (env. 20 minutes).

LA PÂTE

3. Mettre l'eau, le sucre, les œufs, 50 g de saindoux, le levain, la farine et le sel dans le bol, mixer **30 sec/vitesse 6**.

4. Pétrir **3 mn/⊔/** ⸙. Vérifier la texture de la pâte : elle doit être bien lisse et rester en boule quand on la roule. Pendant le pétrissage faire fondre 100 g de saindoux dans une casserole.

5. Pétrir de nouveau la pâte pendant **3 mn/⊔/**⸙, ajouter 2 c.à soupe d'huile d'olive à travers l'ouverture du couvercle sur les couteaux en marche. Poser la pâte sur un plan de travail préalablement huilé, la diviser en 20 morceaux de même taille (env. 40 g chacun). Etaler chaque pâton en rectangle le plus fin possible. Passer leur surface au saindoux fondu. Les façonner en forme de cordes. Puis les enrouler pour former de petits escargots. Replier le bout de la corde à l'intérieur de l'escargot afin d'éviter qu'elle se détache pendant le temps de pousse (Voir les étapes en images).

6. Disposer les enseimadas sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir d'un torchon propre et laisser gonfler à température ambiante pendant environ 10 heures. Laisser un espace suffisant entre eux pour leur permettre de gonfler suffisamment.

7. Préchauffer le four à 180° (th 6).

8. Verser 50 g de sucre dans le bol et mixer **20 sec/vitesse 10.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

9. Humidifier les enseimadas, les cuire au four à 180° pendant 10 - 15 minutes.

10. Les saupoudrer de sucre glace pendant qu'ils sont encore chauds.

CONSEILS

Vous pouvez aussi réaliser un seul gros *Ensaimada* et le garnir de crème ou de crème pâtissière après la cuisson et une fois tiède. Ou le garnir de soubressade (une saucisse sèche des Baléares au goût assez proche de celui du chorizo) avant de former l'escargot.

La pâte doit pousser pendant 10 heures, vous pouvez donc préparer les *ensaimadas* la veille et les faire cuire le lendemain matin.





a b c d

FRANCE
LT. 48° 52.4'N
LG. 2° 21.05'E
CAPITALE Paris
POPULATION 65 MILLIONS
DEVISE Euro

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Méditerranée

L'HISTOIRE DE LA CUISINE FRANÇAISE est particulièrement riche. François Vatel, Jean-Anthelme Brillat-Savarin et Auguste Escoffier sont les protagonistes icontournables de cette histoire. Vatel est considéré comme le grand "maître de la cuisine du XVIIème siècle". Obsédé par la perfection culinaire, il se suicida après avoir connu un échec lors de l'organisation d'un extravagant banquet pour le roi Louis XIV. Brillat-Savarin est célèbre pour son œuvre "La physiologie du goût", publié en décembre 1825, soit deux mois avant sa mort. Chaque page de l'ouvrage prône la philosophie épicurienne. Auguste Escoffier est né en Provence en 1846. Sa rencontre avec César Ritz changea profondément le fonctionnement de l'industrie hôtelière française. La carrière d'Escoffier apporta trois grands changements : une approche révolutionnaire des menus, son art gastronomique et l'organisation d'une cuisine professionnelle. Escoffier simplifia les menus qui existaient alors en présentant les plats dans l'ordre dans lequel ils allaient être servis ("service à la russe"). Il développa aussi le premier menu "à la carte".

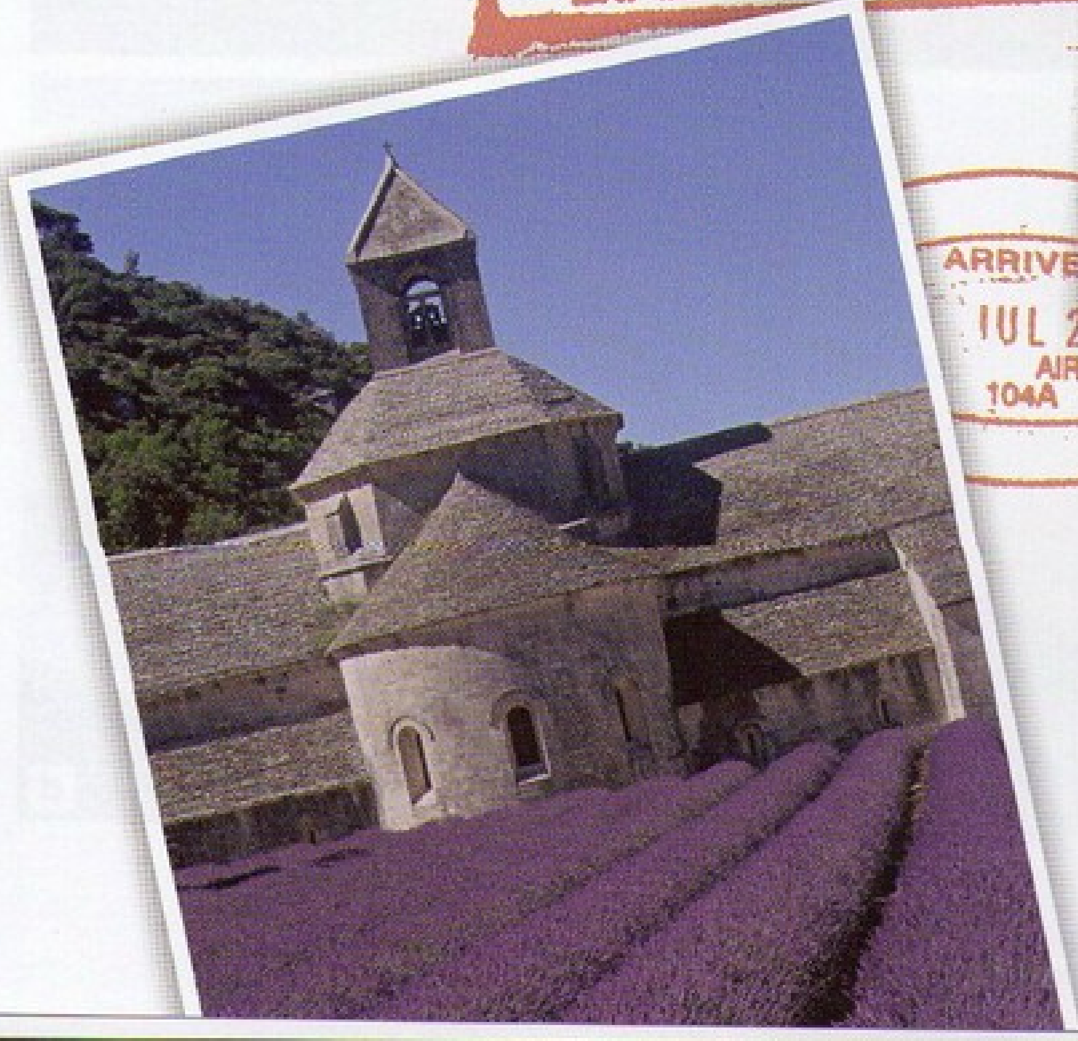

















FRANCE

A L'ÉTRANGER, LA CUISINE FRANÇAISE est particulièrement reconnue pour sa diversité et son raffinement. La France se divise en 26 régions, dont les spécificités sont si nombreuses qu'on ne peut ici toutes les développer. Cependant, un tour de France de ses traditions gastronomiques ne pourrait se passer de produits incontournables comme le fromage, le champagne et les vins, le poisson, les spécialités à base de canard et d'oie et, bien entendu, le pain au chocolat. La plupart de ces produits, sinon tous, sont de véritables icônes internationales. La France produit à ce jour plus de 300 variétés de fromages (certains prétendent 500...), classées selon leur région d'origine, leur mode de préparation et le lait utilisé (lait de vache, de chèvre ou de brebis). Le camembert, le brie de Meaux, le roquefort, le reblochon, le munster, le pont l'évêque, l'époisses, les fromages de chèvre, la tomme de Savoie ne sont que quelques exemples que nous offrent l'extraordinaire palette de spécialités fromagères produites en France. Le champagne, cet autre fleuron international, est apparu au XVIIIème siècle. Il s'agit d'un vin effervescent qui doit son nom à sa région d'origine, la Champagne, située à environ 90 km au nord-est de Paris. La position géographique de cette région, son climat rude, son sol crayeux, son ensoleillement peu prévisible et ses vendanges limitées en font un terroir unique, qui explique que le champagne ne peut être produit nulle part ailleurs. Le pinot noir, le meunier et le chardonnay sont les cépages utilisés pour l'élaboration de ce vin effervescent.

PAINS AU CHOCOLAT et croissants Voici un autre fleuron de la cuisine internationale. Le pain au chocolat est une spécialité pâtissière de forme rectangulaire à base de pâte feuilletée enroulée autour de chocolat. Les croissants sont également à base de pâte feuilletée. Souvent vendus à la sortie du four ou encore chauds, les pains au chocolat et les croissants sont toujours placés côte-à-côte dans les boulangeries françaises.

Les produits de la mer permettent de confectionner certains des mets les plus raffinés de la cuisine française. Les recettes s'étendent des huîtres de Cancale servies crues avec une pointe de jus de citron, à l'exquise Bouillabaisse de Marseille et à la bisque de homard.

Comme les truffes, le foie gras est originaire du Périgord. Considéré comme un mets de choix et synonyme de raffinement, cette spécialité culinaire s'est répandue dans le monde sous différentes formes. Son goût nous fait vite oublier la manière dont il est préparé : à base de fois de canard ou d'oie gavé.





TARTE FLAMBÉE | Cette spécialité alsacienne est faite d'une fine couche de pâte à pain, abaissée en un rectangle aux angles arondis et recouverte de crème fraîche, d'oignons et de lardons. Elle est l'une des spécialités les plus connues et les plus appréciées de cette région. Sa cuisson «à la flambée», dans un four à bois à haute température cuit la tarte en quelques minutes, rendant sa pâte très croustillante.

TARTE FLAMBÉE (FLAMMKUECHE)

TEMPS TOTAL • 1 H 20 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

4 PERSONNES

FACILE

par portion | kJ 3506 / kcal 838
protides : 30 g | glucides : 97 g | lipides : 36 g

INGRÉDIENTS

LA PÂTE

- 320 g d'eau
- 20 g de levure boulangère fraîche
- 500 g de farine, Type 55 ou 65
- 1 c. à café rase de sel

LA GARNITURE

- 300 g d'oignons coupés en 2
- 200 g de lardons fumés
- 200 g de fromage frais (type cottage cheese ou brousse)
- 200 g de crème fraîche
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

1 plaque de four, 1 rouleau à pâtisserie

PRÉPARATION

LA PÂTE

1. Verser l'eau et la levure émiettée dans le bol, programmer **2 mn/37°/vitesse 2**.

2. Ajouter la farine et le sel et pétrir **2 mn 30 sec/[pétrin]**. Retirer la pâte et la mettre en boule dans un saladier préalablement fariné. Réserver.

LA GARNITURE

3. Préchauffer le four à 230° (th 7-8).

4. Placer les oignons dans le bol et hacher **3 sec/vitesse 5.** Racler les parois à l'aide de la spatule.

5. Ajouter les lardons et les faire rissoler sans coloration pendant **15 mn/Varoma/[sens inverse]/vitesse [mijotage]**. Les débarrasser dans le panier de cuisson et réserver.

6. Mettre le fromage frais, la crème, le sel et le poivre dans le bol et mélanger pendant **10 sec/[sens inverse]/vitesse 2**.

7. Fariner une plaque de four. Diviser le pâton en 4 boules égales. Les étaler très finement en 4 grands rectangles (environ 40 cm x 20 cm) sur une surface préalablement farinée. Les poser sur 2 plaques recouvertes de papier cuisson.

8. Etaler la garniture à partir du milieu de la pâte et jusqu'à 1 cm du bord. Parsemer toute la surface avec les oignons et enfourner 10 à 15 mn à 230°. Servir bien chaud et croustillant.

VARIANTES
Essayez aussi le tarte flambée aux
- dés de saumon fumé et oignon vert émincé
- feta émiettée, poivron émincé et olives
- épinard, rondelles de tomates et mozzarella
- tranches de pomme, sucre à la cannelle et calvados

AUTRES INFORMATIONS

La tarte tient son nom de sa cuisson d'origine : elle était cuite à la flambée des cheminées.

La pâte était alors faite avec du saindoux.



CONSEILS

Si vous le préférez, garnissez d'oignons crus émincés et de lardons avant cuisson.

COQ AU VIN | Ce plat traditionnel bien français consiste à faire mijoter du poulet dans du vin avec des oignons et des champignons. La préparation que requière ce plat ancien est digne de la cuisine française ! Généralement, on choisit un vin de Bourgogne dans lequel la viande marine pendant toute une nuit avant d'être mijotée jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre.

COQ AU VIN

TEMPS TOTAL • 9 H 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 30 MN

6 PERSONNES

MOYEN

par portion | kJ 4026 / kcal 962
protides : 63 g | glucides : 70 g | lipides : 40 g

INGRÉDIENTS

50 g d'oignon

2 gousses d'ail

40 g d'huile d'olive

300 g de vin rouge, un Bourgogne par exemple.

50 g de cognac

1 baie de genièvre

1 feuille de laurier

1 poulet (1200 g) (les pilons et les blancs)

50 g de lardons fumés

150 g de carottes détaillées en rondelles (5 mm)

100 g d'oignons grelots pelés

200 g d'eau

1 cube de bouillon de volaille, ou du bouillon fait maison

100 g de champignons de Paris coupés en 4

1 baguette

PRÉPARATION

1. Placer l'oignon et les gousses d'ail dans le bol et hacher **5 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Verser 20 g d'huile et faire revenir **5 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Ajouter le Cognac, le vin rouge, le genièvre et le laurier et cuire pendant **3 mn 30 sec/100°/vitesse 1.** Débarrasser dans un plat et laisser refroidir. Placer les morceaux de poulet dans un grand plat, verser le mélange précédent sur le poulet et laisser mariner au réfrigérateur pendant au moins 8 heures.

4. Placer le panier de cuisson dans un plat, y verser le poulet et la marinade. Réserver la marinade.

5. Ajouter 20 g d'huile d'olive dans le bol, chauffer **1 mn 30 sec/Varoma/vitesse 1**. Ajouter les lardons et faire rissoler **3 mn/Varoma/vitesse 1**, ôter le gobelet.

6. Ajouter les carottes, les oignons grelots et les pilons (réserver les blancs), faire rissoler pendant **8 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**, ôter le gobelet.

7. Puis ajouter la marinade, l'eau et le bouillon, faire mijoter **10 mn/100°/⟲/vitesse** 🥄 en aidant de la spatule de temps à autre.

8. Ajouter les blancs de poulet et les champignons, faire mijoter **10 mn/100°/⟲/vitesse** 🥄 en aidant de la spatule de temps à autre. Servir dans un grand plat de service avec la sauce.



CONSEILS

Servez le coq au vin bien chaud accompagné de pommes de terre vapeur, paillasse ou de purée de pommes de terre.

Si vous le souhaitez, les morceaux de poulet peuvent être dorés à la poêle avant l'étape 4.

1 poulet de 1200 g représente environ 600 à 700 g de viande. Utilisez la carcasse pour réaliser vos bouillons.



La découpe du poulet pour obtenir une cuisson parfaite.

TARTE AU CHOCOLAT | Ce délicieux dessert témoigne du talent naturel des Français pour la pâtisserie. Non seulement maîtres en matière de desserts, ils sont aussi grands amateurs de chocolat, comme en témoigne ce dessert fameux. La fine couche de noisettes s'accorde parfaitement avec le glaçage au chocolat et le tout fond délicieusement en bouche.

TARTE AU CHOCOLAT

TEMPS TOTAL • 1 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 20 MN

6 PERSONNES

MOYEN

pour part | kJ 1478./ kcal 353
protides : 5 g | glucides : 32 g | lipides : 23 g

INGRÉDIENTS

LA PÂTE SABLÉE AUX NOISETTES

25 g de noisettes

80 g de beurre en morceaux

50 g de sucre en poudre

1 œuf

180 g de farine

LA GARNITURE AU CHOCOLAT

200 g de chocolat noir à 50% de cacao, coupé en morceaux

150 g de crème liquide à 35 % m.g.

2 jaunes d'œufs

50 g de sucre

1 rouleau à pâtisserie, du papier cuisson, 1 moule à tarte, des haricots secs

PRÉPARATION

LA PÂTE SABLÉE AUX NOISETTES

1. Placer les noisettes dans le bol et les réduire en poudre pendant **10 sec/vitesse 9**.

2. Ajouter le beurre, le sucre, l'œuf et la farine et pétrir pendant **30 sec/vitesse 5.** Décoller la pâte de bol et la façonner en boule, la poser sur une assiette, la couvrir avant de la placer au frais pendant 30 mn. Préchauffer le four à 180° (th 6).

3. Beurrer un moule (24 cm Ø). Sortir la pâte et l'étaler sur un plan de travail préalablement fariné. Piquer la pâte et la poser côté piqué au fond du moule. Recouvrir de papier cuisson puis de haricots secs et faire cuire à blanc pendant 15 minutes. Retirer les haricots et le papier et baisser la température du four à 120° (th 4) (Voir photo "a").

LA GARNITURE

4. Placer le chocolat dans le bol et le hacher pendant **6 sec/vitesse 8**.

5. Ajouter la crème et faire fondre **6 mn/90°/vitesse 2**.

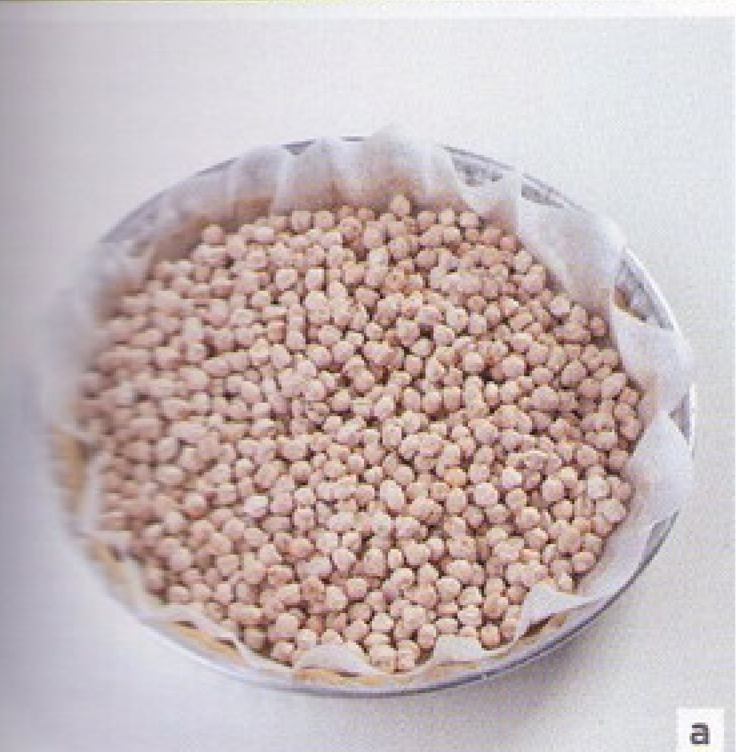
6. Puis ajouter les jaunes et le sucre et mélanger pendant **1 mn/vitesse 3**. Verser la garniture sur le fond de tarte et enfourner pendant 30-35 mn à 120°. Laisser refroidir avant de déguster.

CONSEILS

La tarte au chocolat est encore meilleure le lendemain ! Ajoutez, si vous le désirez, de la poudre de noisettes dans la garniture et parsemez le dessus de la tarte de copeaux de chocolat blanc.

Elle est délicieuse accompagnée de crème anglaise, de crème fouettée ou de confiture de cerises.





a

CLAFOUTIS AUX CERISES | Ce dessert appétissant, très simple à réaliser et économique fait qu'il est l'un des "musts" des recettes estivales françaises. Préparé avec des fruits frais, du lait, des œufs et des amandes, il ressemble à un flan parsemé de belles cerises colorées. Originaire du Limousin, le clafoutis est parfait pour terminer un repas de week-end et apprécier les fruits de façon originale.

CLAFOUTIS AUX CERISES

TEMPS TOTAL • 1 H 10 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

8 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 1121 / kcal 267
protides : 7 g | glucides : 31 g | lipides : 11 g

INGRÉDIENTS

100 g de sucre

30 g de poudre d'amandes

80 g de farine, et un peu pour fariner le moule

500 g de lait entier

3 œufs

40 g de beurre, et un peu pour beurrer le moule

30 g de kirsch

500 g de cerises noires, bien mûres et dénoyautées

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180° (th 6)

2. Verser le sucre dans le bol et mixer **15 sec/vitesse 10.** En prélever 2 c.à soupe pour la finition.

3. Ajouter les amandes et les moudre **10 sec/vitesse 7**.

4. Ajouter la farine, le lait, les œufs, le beurre et le Kirsch et programmer **7 mn/80°/vitesse 3.** Beurrer et fariner un moule (26 cm Ø), y répartir les cerises, puis verser la préparation lactée et enfourner 40-45 minutes à 180°.

5. Laisser tiédir avant de saupoudrer de sucre glace restant.

VARIANTES

- pommes et Calvados
- poires et alcool de poire
- quetsches et alcool de mirabelle
- bananes, noix de coco et rhum
- les fruits de saison

1 moule (26 cm Ø) ou 1 tourtière

CONSEILS

Pour éviter que les fruits ne tombent tous au fond du plat : versez 1/4 de la préparation lactée dans le moule, cuire au four pendant 10 minutes à 180°. Verser ensuite les fruits et le reste de la préparation. Cuire à nouveau pendant 30-35 minutes à 180°.

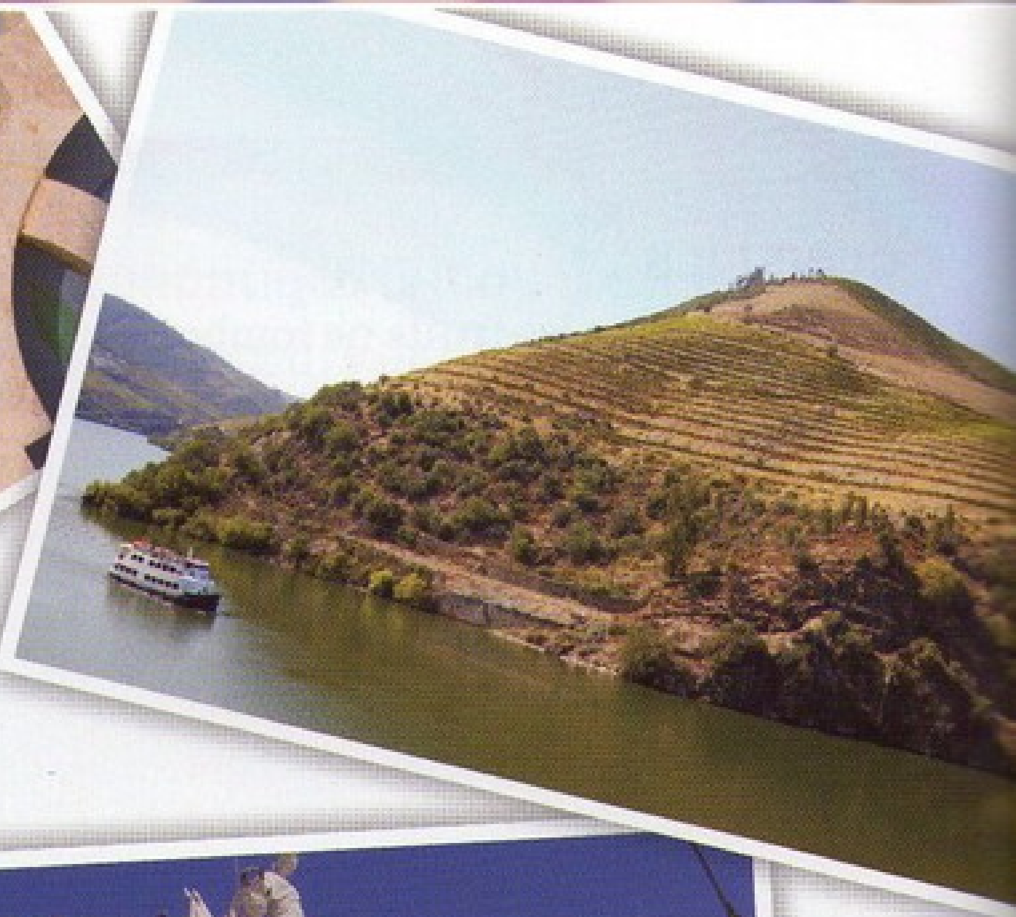
La recette traditionnelle se prépare avec des cerises et leur noyau.



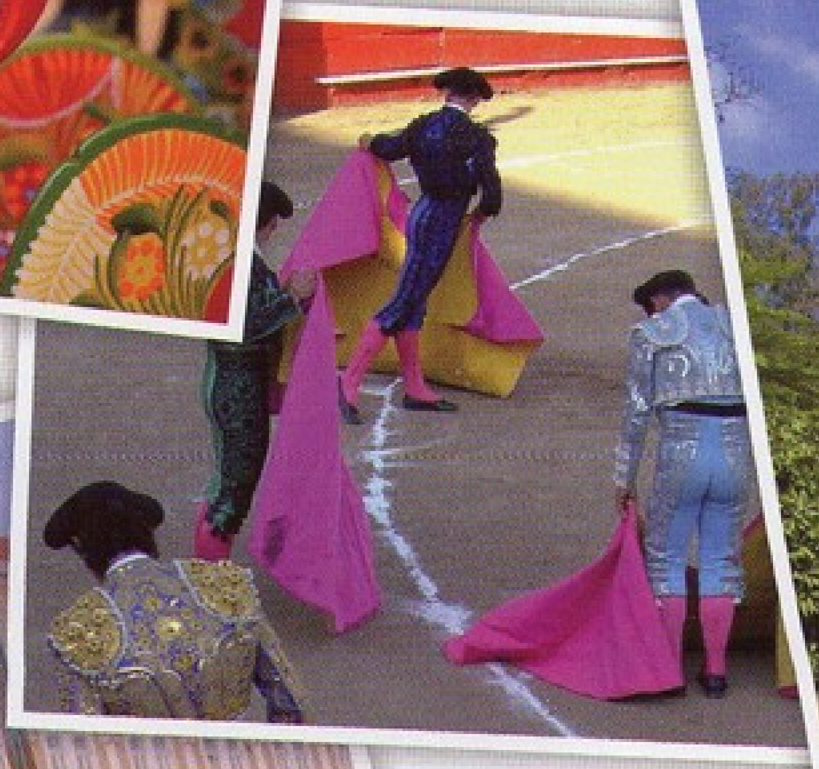
PORTUGAL
LT. 38° 42'N
LG. 09° 10'O
CAPITALE Lisbnone
POPULATION 10 MILLIONS
DEVISE Euro

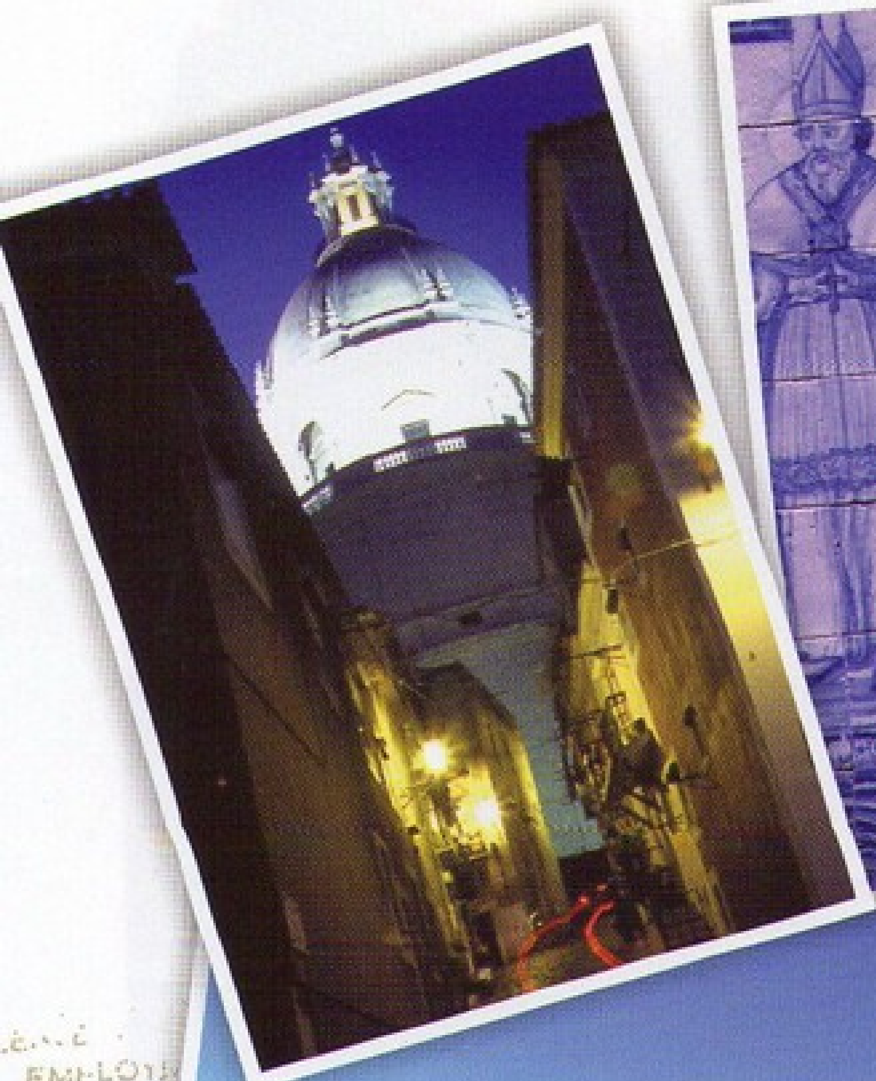
FAMILLE GASTRONOMIQUE
Méditerranée

PORTO | Bien que le Portugal soit reconnu pour ses vins de tables, en particulier ceux des régions de Douro, Alentejo et Dão, le Porto est l'un de ses produits phares. Il s'agit d'un vin muté, produit exclusivement à partir des raisins de la région de Douro, au nord du pays, région située à une centaine de kilomètres à l'est de la ville de Porto. Bien qu'il soit produit à partir des vignes de Douro, puis stocké dans les caves de Vila Nova de Gaia, ce vin célèbre porte le nom de la ville de Porto. En effet, c'est depuis cette ville qu'il fût exporté à partir du XVIIème siècle, le rendant célèbre dans le monde. L'huile d'olive est un autre produit clé du Portugal. Comme l'Espagne, l'Italie et la Grèce, le pays est l'un des principaux producteurs et exportateurs de cet ingrédient de base.

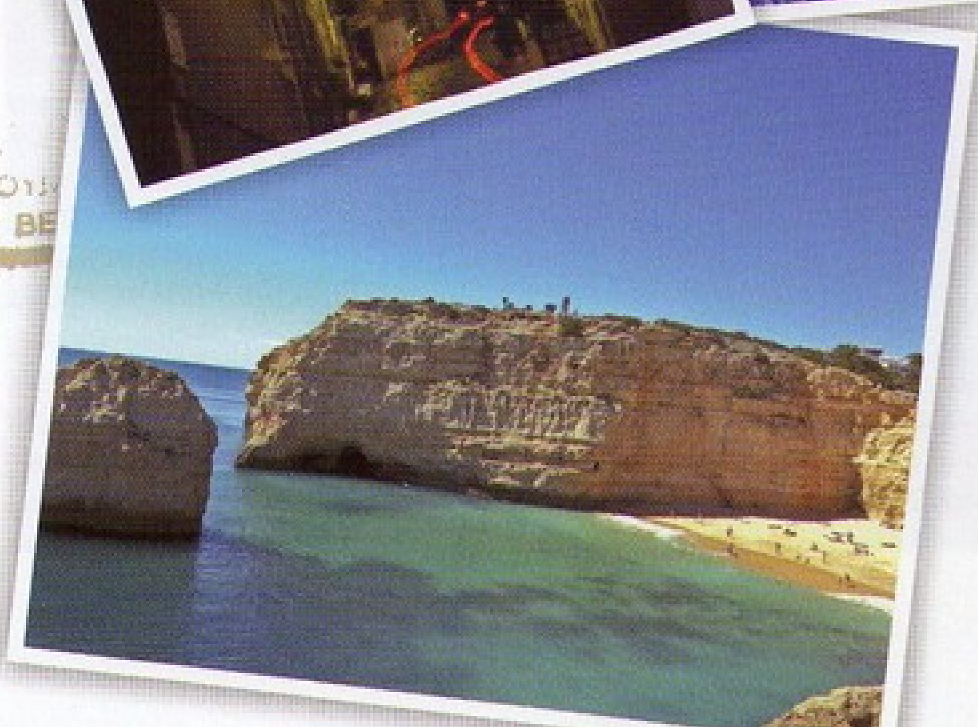



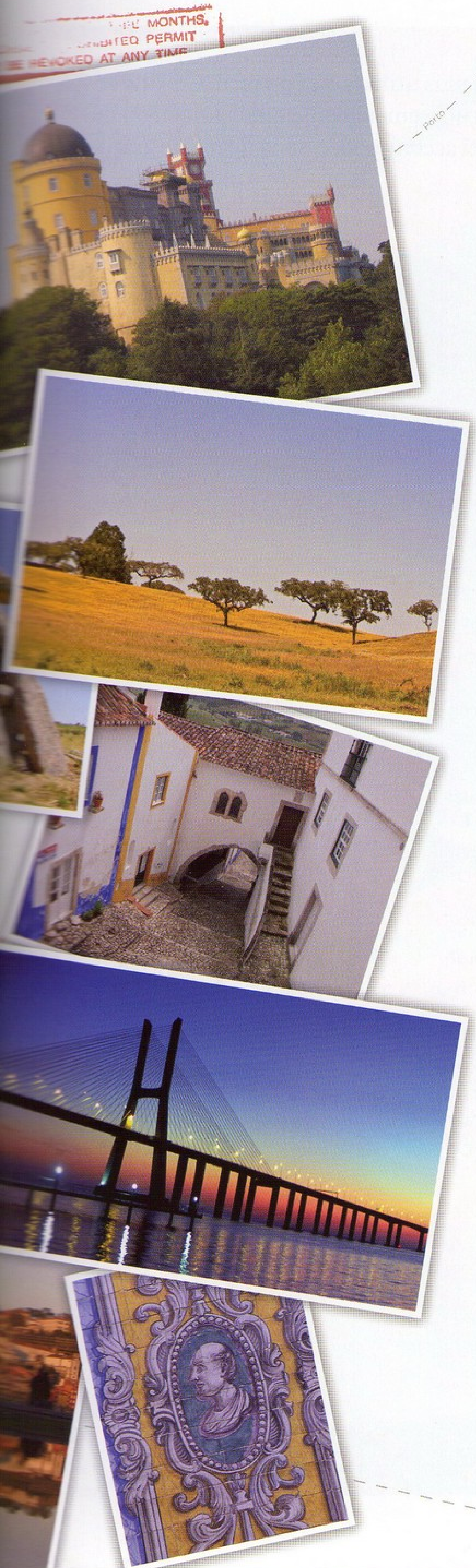








PORTUGAL

BIEN QU'IL SOIT L'UN DES PLUS PETITS PAYS D'EUROPE, le Portugal a une tradition culinaire riche et variée. Cette variété et cette richesse s'expliquent par sa géographie, son histoire et ses traditions culturelles. Malgré sa petite taille, le Portugal connait plusieurs climats très différents : toute sa partie est fait face à l'Atlantique et l'intérieur des terres connait au nord des hivers rigoureux, et au sud un climat chaud qui s'étend jusqu'à Algarve. Deux archipels viennent compléter le paysage portugais, il s'agit des régions autonomes des Açores et de Madère. La situation géographique du Portugal favorise une large production de poissons et coquillages, d'huile d'olive, de céréales provenant du sud du pays, ainsi que de porc, de légumes et de produits horticoles.

Le royaume du Portugal a été reconnu en 1143, ce qui fait de ce pays l'un des plus vieil Etat-Nation d'Europe et explique certaines de ses habitudes culturelles et culinaires. Il existe au Portugal une longue tradition de confiseries monastiques qui remonte à plus de sept siècles...un bel exemple de la qualité sans faille des habitudes et des traditions de ce pays. La morue est un autre ingrédient phare de la cuisine portugaise et les Portugais aiment dire qu'ils savent la cuisiner de mille façons différentes. La pêche à la morue est pratiquée depuis plus de cinq siècles. Des plats comme le *cozido à portuguesa* (ragoût de viande, de saucisses et de légumes), *caldeirada de peixe* (ragoût de poisson), *sardinhas assadas* (sardines grillées au feu de bois), *feijoada* (ragoût de haricots), *cabrito assado* (cabri rôti), ou l'*alheira* (saucisse à l'ail et pain) sont d'autres exemples classiques de la cuisine portugaise traditionnelle. Les recettes que vous découvrirez dans les pages suivantes font également partie de cet héritage culinaire. Il n'y en a que quatre, nous aurions pu en mettre des centaines si nous avions eu plus de place !

GRATIN DE MORUE | La morue est sans doute l'un des ingrédients les plus utilisés au Portugal. Cuisiné et accommodé de mille manières différentes, le gratin de morue est particulièrement consommé à Noël, où nul foyer portugais ne saurait se passer de ce plat. Dans cette recette, la voici accommodée sous forme de gratin.

GRATIN DE MORUE (BACALHAU NO FORNO)

TEMPS TOTAL • 45 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 3477 / kcal 831
protides : 129 g | glucides : 14 g | lipides : 28 g

INGRÉDIENTS

600 g de morue dessalée, sans peau et coupée en morceaux

300 g de blancs de poireaux émincés

300 g d'oignons coupés en 2

50 g d'huile d'olive

6 œufs

25 g de farine

200 g de lait

1/4 c. à café de sel

2 pincées de poivre

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200° (th 6-7).

2. Placer les poireaux et les oignons dans le bol, hacher **6 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter l'huile d'olive et faire rissoler **8 mn/Varoma/vitesse 1**.

4. Ajouter les morceaux de morue et faire cuire **10 mn/100°/⟲/vitesse** 🥄. Transférer la préparation dans un plat à gratin.

5. Mettre les œufs, la farine, le lait, le sel et le poivre dans le bol, mixer **30 sec/⚿/vitesse 5**. Verser la préparation sur la morue, enfourner pendant 10-15 minutes jusqu'à ce que la surface soit gratinée.

1 plat à gratin

CONSEILS

Accompagnez de salade verte et/ou de pommes de terre vapeur.

Parsemez le gratin de feuilles de coriandre ciselées.



CASSEROLE DE PORC AUX CHOUX | Ce plat mijoté est typique des régions du nord du Portugal. Il fait partie de ces nombreuses recettes qui se sont passées de génération en génération et qui sont devenues célèbres parce qu'elles sont peu coûteuses et savoureuses. De plus, ce plat nourrissant représente un vrai repas, puisqu'il combine tous les ingrédients indispensables à un repas sain : de la viande, des pâtes, des pois-chiches, des légumes, du chorizo et le tout présenté avec une sauce divine !

CASSEROLE DE PORC AU CHOU (RANCHO)

TEMPS TOTAL • 3 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 2267 / kcal 542
protides : 30 g | glucides : 39 g | lipides : 29 g

INGRÉDIENTS

450 g d'échine de porc (en morceaux)

1/2 c. à café de gros sel

100 g d'oignons coupés en 2

2 gousses d'ail

30 g d'huile d'olive

180 g de saucisses fumées, coupées en tranches (5 mm)

120 g de concentré de tomates

500 g d'eau

1 cube de bouillon, ou du fond de viande fait maison

250 g de chou blanc détaillé en lanières (5 mm)

1 boîte de pois chiches (poids net égoutté : 540 g)

60 g de rigatonis, ou autres petites pâtes

PRÉPARATION

1. Frotter l'échine de porc au gros sel et placer au réfrigérateur pendant 2 heures.

2. Mettre l'ail et les oignons dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter l'huile d'olive et les saucisses, faire rissoler pendant **7 mn/Varoma/vitesse 1** (Voir photo a).

4. Ajouter le concentré de tomates et l'échine de porc, saisir **3 mn/100°/⟲/vitesse 1**.

5. Verser l'eau et le cube de bouillon dans le bol, disposer le chou dans le Varoma. Mettre le Varoma en place, faire cuire **25 mn/Varoma/⟲/vitesse** 🥄.

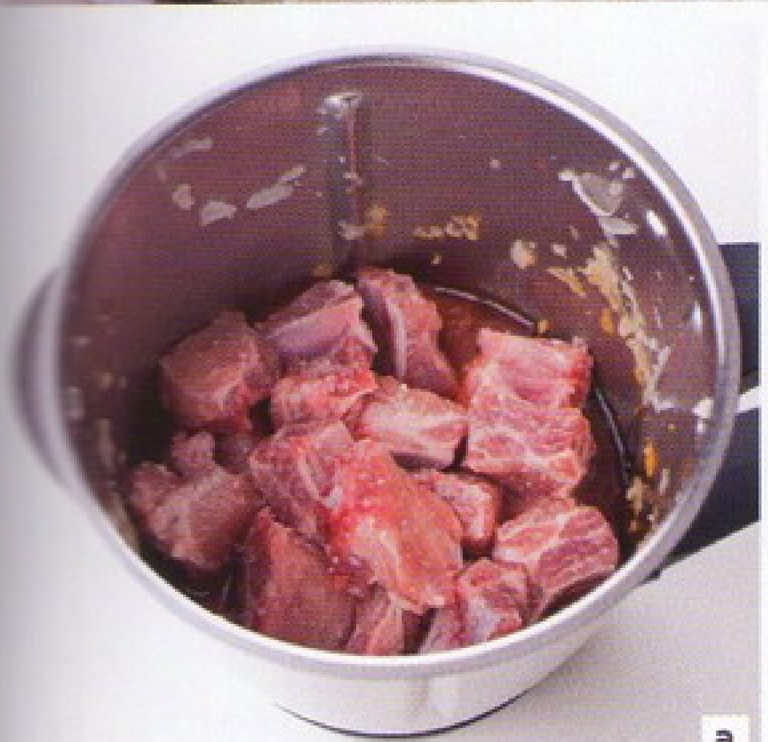
6. Retirer le Varoma, poser le plateau vapeur dans le Varoma, y étaler les pois chiches, introduire les pâtes dans le bol, remettre le Varoma en place, faire cuire **le temps indiqué sur le paquet de pâtes/ Varoma/⟲/vitesse** 🥄. A la sonnerie verser le tout dans un grand saladier. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

VARIANTES

• Ajouter du boudin noir dans le Varoma pour le cuire avec le chou.

• Les pois chiches peuvent être remplacés par des haricots blancs ou rouges en conserve.





a

POULET AU RIZ A LA BRACARENSE | Facile et bon marché, ce plat se retrouve sur toutes les tables du Portugal. Son nom provient de sa ville d'origine : Braga, siège de l'Eglise Catholique Portugaise.

POULET AU RIZ À LA BRACARENSE
(FRANGO COM ARROZ À BRACARENSE)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

6 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 2622 / kcal 627
protides : 63 g | glucides : 46 g | lipides : 21 g

INGRÉDIENTS

100 g d'oignons

2 gousses d'ail

60 g d'huile d'olive

1200 g de poulet, pilons et blancs sans peau et coupés en morceaux

2 tomates bien mûres, coupées en 4

100 g de chorizo sans peau, coupé en rondelles

150 g de lard fumé coupé en dés

1 cube de bouillon de volaille, ou du bouillon fait maison

1 feuille de laurier

1 c. à café de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement

4 pincées de poivre

200 g d'eau, et un peu plus pour la cuisson

150 g de chou blanc coupé en morceaux

200 g de petits pois surgelés

300 g de riz long cuisson longue

PRÉPARATION

1. Placer les oignons, l'ail et l'huile dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**. Puis faire rissoler **5 mn/Varoma/vitesse 1**.

2. Ajouter les pilons de poulet, les tomates, le chorizo, les dés de lard, le bouillon cube, le laurier, le sel et le poivre et 200 g d'eau, faire cuire **10 mn/100°/↺/vitesse 🥄**.

3. Ajouter les blancs de poulet, faire cuire **10 mn/100°/↺/vitesse 🥄**. Transférer tous les morceaux de poulets dans le Varoma pour les maintenir au chaud.

4. Introduire le chou blanc, les petits pois et le riz dans le bol, ajouter de l'eau jusqu'au repère 2 litres, mettre le Varoma en place, faire cuire **18 mn/100°/↺/vitesse 🥄**.

5. Verser dans un plat de service chaud, ajouter les morceaux de poulet et servir aussitôt.



GÂTEAU AU MIEL DE MADÈRE | Ce gâteau de Noël est une harmonieuse et riche combinaison d'ingrédients, où le sirop de sucre et les épices douces ont la part belle. Cette recette ancienne est encore aujourd'hui l'un des gâteaux les plus appréciés à Madère, où certains racontent qu'il serait d'origine anglaise.

GÂTEAU AU MIEL DE MADÈRE

(BOLO DE MEL DA MADEIRA)

TEMPS TOTAL • 13 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

16 TRANCHES

FACILE

par tranche | kJ 1611 / kcal 385
protides : 6 g | glucides : 47 g | lipides : 18 g

INGRÉDIENTS

Les zestes de 2 oranges non traitées
Les zestes de 2 citrons non traités
150 g de noix
40 g d'amandes
150 g de beurre coupé en morceaux, et un peu pour graisser le moule
100 g de bière brune
50 g de vin de Madère, ou du Porto
170 g de mélasse de betterave à sucre
Le jus d' 1 orange non traitée
550 g de farine
150 g de sucre roux
2 c. à café de bicarbonate de soude
1 c. à café de cannelle
1 c. à café de clou de girofle en poudre
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
0,5 c. à café de gingembre en poudre
0,5 c. à café de noix de muscade, en poudre
50 g de raisins secs de Corinthe

LA GARNITURE

14 amandes émondées
14 cerneaux de noix

PRÉPARATION

1. Placer les zestes d'orange et de citron, les noix et les amandes dans le bol, hacher pendant **20 sec/vitesse 7**. Débarrasser dans un bol et réserver.

2. Mettre le beurre, la bière, le Madère, la mélasse et le jus d'orange dans le bol, faire chauffer **3 mn/37°/vitesse 1**.

3. Placer le reste des ingrédients, sauf ceux de la garniture, dans le bol et mixer **1 mn/↺/vitesse 6** en aidant de la spatule. La préparation a la texture de la pâte à pain. Mettre la pâte dans un saladier, passer la surface au beurre fondu, couvrir. Laisser gonfler la pâte pendant 12 heures.

LA GARNITURE

4. Préchauffer le four à 180° (th 6).

5. Verser la pâte dans un moule à manqué (26 cm Ø), préalablement beurré et fariné, décorer avec les amandes et les cerneaux de noix et cuire à 180° pendant 45-50 minutes.

AUTRES INFORMATIONS

La tradition à Madère veut que ce gâteau soit rompu et non découpé au couteau.



CONSEILS

Le gâteau est traditionnellement emballé dans du papier sulfurisé et conservé dans une boîte en métal. Il peut ainsi être conservé pendant 1 année.



La mélasse est le produit sucré et sirupeux obtenu lors de la transformation de la canne à sucre en sucre. Le mot "mélasse" provient du portugais "melaço", une friandise de l'île de Madère utilisée dans de nombreuses recettes sucrées, comme ce gâteau au miel.

1 boîte à gâteau, 1 moule à gâteau (26 cm Ø)

GRÈCE
LT. 38° 00'N
LG. 23° 43'E
CAPITALE Athènes
POPULATION 11 MILLIONS
DEVISE Euro

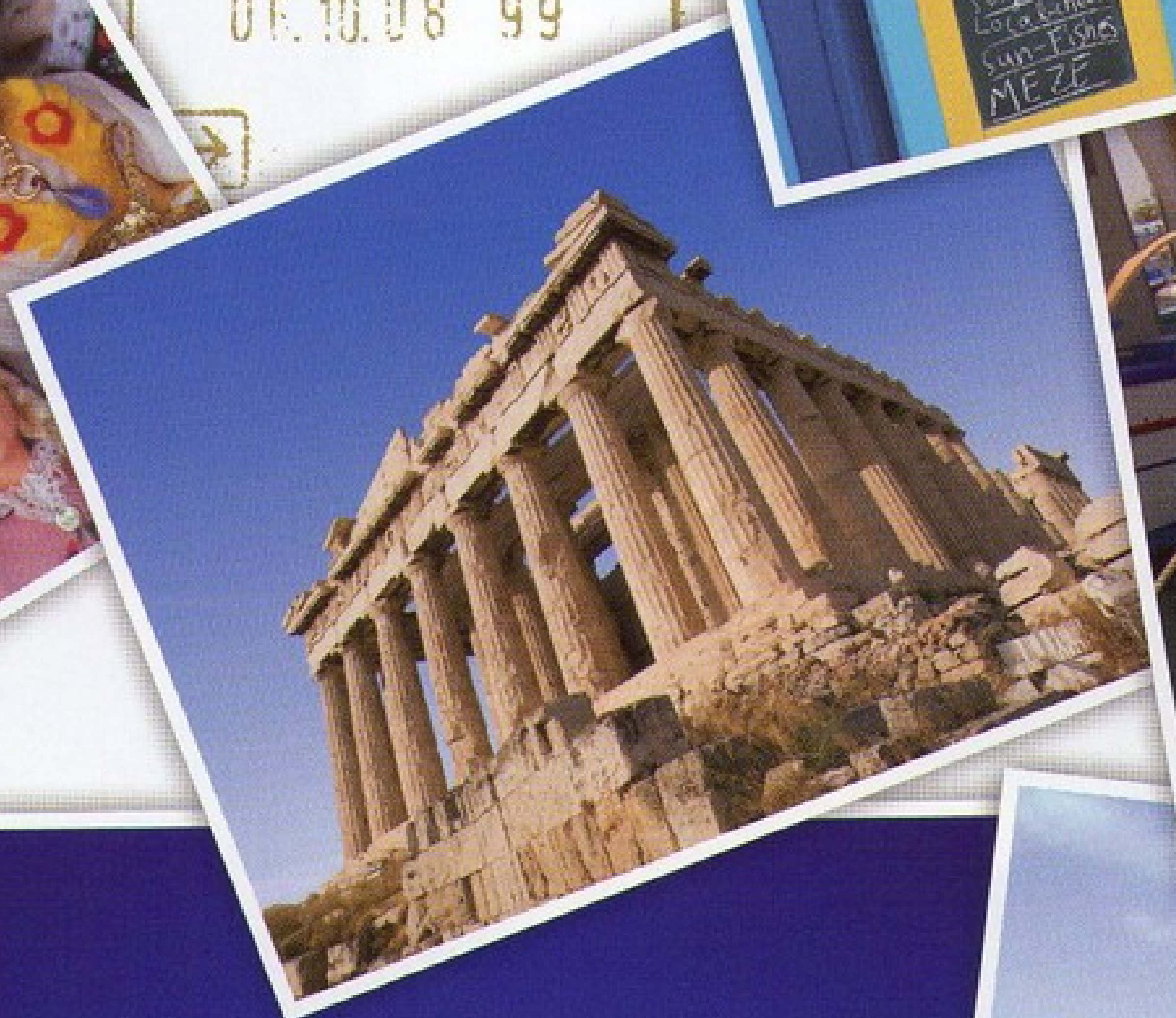
FAMILLE GASTRONOMIQUE
Méditerranée

HUILE D'OLIVE | L'huile d'olive est l'élément le plus ancien et le plus caractéristique de la cuisine grecque. Il est produit grâce aux nombreux oliviers du pays et ajoute une saveur unique à la nourriture grecque.

LA CÉRÉALE DE BASE en Grèce est le blé, bien que l'on y cultive également de l'orge. Les légumes les plus courants sont les tomates, les aubergines, les pommes de terre, les haricots verts, les okras, les poivrons verts et les oignons. Le miel de Grèce provient principalement des arbres fruitiers et à agrumes : citronniers, orangers, bigaradiers (oranges amères), mais aussi des conifères, comme le miel de thym et de pin. Le mastic (qui produit une résine odorante blanche ivoire) pousse sur l'île de Chios, dans la mer Egée.

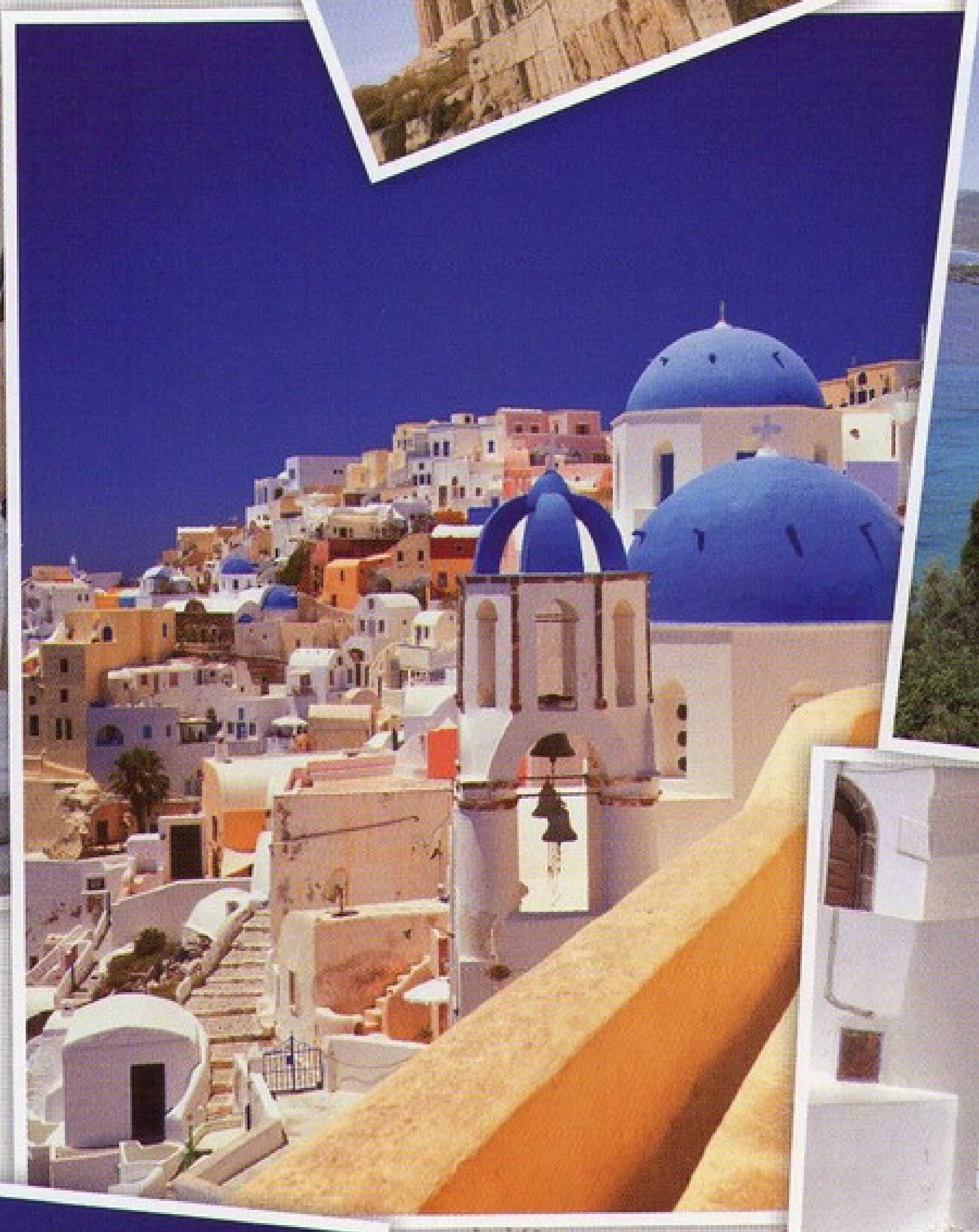




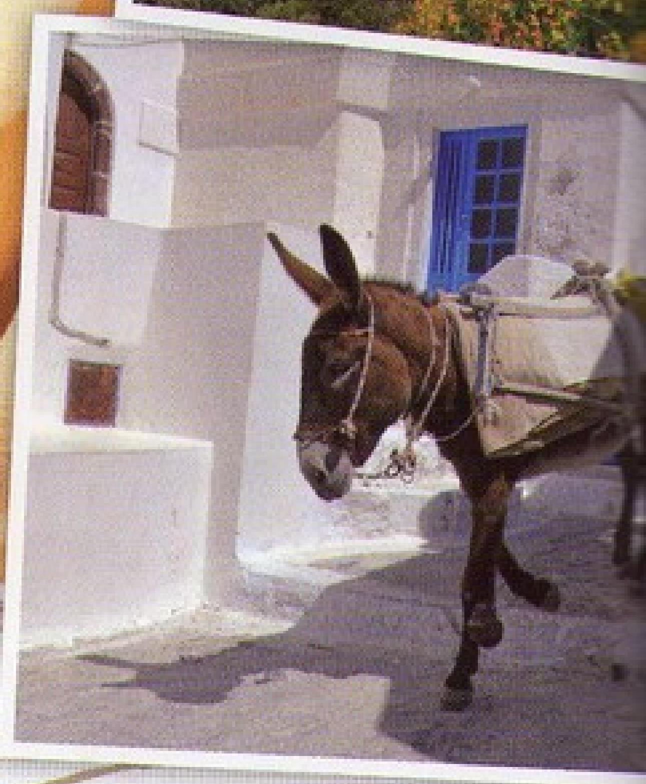






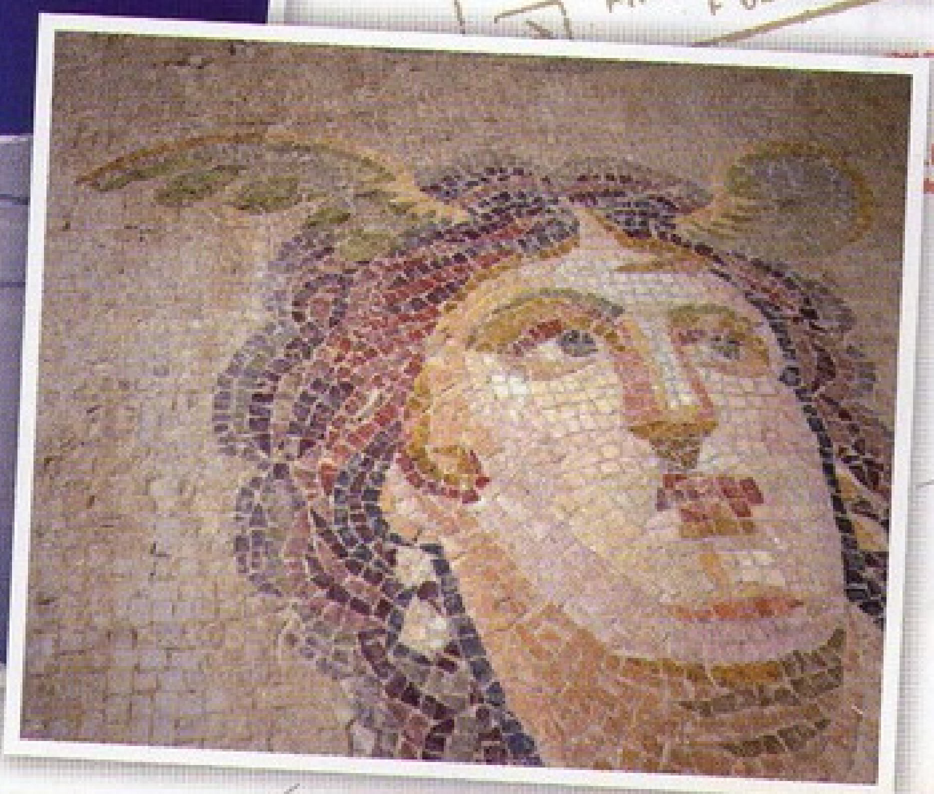














GRÈCE

LA CUISINE GRECQUE TRADITIONNELLE, bien entendu une cuisine méditerranéenne. Elle partage certaines caractéristiques avec les traditions culinaires d'Italie, des Balkans, de la Turquie et de l'Est méditerranéen. La cuisine grecque contemporaine utilise généreusement l'huile d'olive, les légumes et herbes, les graines et le pain, le vin, le poisson et les viandes (notamment les volailles et le lapin). Les desserts sont à dominantes de noix et de miel, et de nombreux plats sont à base de pâte filo. La cuisine grecque utilise certains assaisonnements plus que dans d'autres cuisines méditerranéennes comme l'origan, la menthe, l'ail, l'oignon, l'aneth et les feuilles de laurier. De nombreuses recettes grecques, en particulier dans le nord du pays, utilisent des épices douces comme la cannelle ou les clous de girofle pour relever les ragoûts de viande.

Le climat et le terrain ont favorisé l'élevage de chèvres et de moutons plutôt que de vaches, ce qui explique que les plats à base de bœuf soient rares. Le poisson est présent dans la cuisine le long des côtes et sur les îles. Les fromages tels la feta, le kesseri, le kefalotyri, le graviera, l'enthotyros, le manouri, le metsovone ou le mizithra sont des ingrédients incontournables de beaucoup de recettes. La cuisine traditionnelle est généreuse et trop de raffinement serait aller à l'encontre de ce principe. Cependant des tendances actuelles apportent aux cercles culinaires grecs une approche raffinée de la cuisine. Il est très courant en Grèce de dîner à l'extérieur, et cette tradition est ancienne. De nombreux petits restaurants, les *taverna* et *estiatorio*, servent des plats traditionnels grecs à des prix raisonnables aux touristes et aux autochtones. Le café grec, une boisson riche et forte est servie dans de petites tasses. Le café, après avoir été torréfié et finement moulu, n'est pas filtré (le café moulu tombe donc au fond de la tasse). On voit souvent les hommes plus âgés à la terrasse du *kafeneio* (café) du village avec leur petite tasse de café grec, en train de prendre des nouvelles des uns et des autres. Le café est la première chose que l'on offre à ses visiteurs, en plus de la conversation et de l'amitié.

FLAN AUX POIREAUX | Bien que les soufflés ou les flans soient considérés comme des plats sophistiqués, cette recette est très simple à réaliser. L'astuce est de le servir dès sa sortie du four. Ce flan grec est un accompagnement traditionnel, préparé avec du fromage et des poireaux. Il nous donne un petit aperçu de la cuisine méditerranéenne !

FLAN AUX POIREAUX (ΣΟΥΦΛΕ ΜΕ ΠΡΑΣΟ)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

6 PARTS

FACILE

par portion | kJ 2023 / kcal 484
protides : 27 g | glucides : 21 g | lipides : 32 g

INGRÉDIENTS

150 g de gruyère coupé en morceaux

150 g d'edam coupé en morceaux

500 g d'eau

600 g de poireaux finement émincés (2-3 mm)

400 g de lait

50 g de beurre mou

120 g de farine

6 œufs

1 c. à café de sel

5 pincées de poivre

1 pincée de noix de muscade moulue

PRÉPARATION

1. Mettre le gruyère et l'edam dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 7.** Débarrasser dans un récipient et réserver. Préchauffer le four à 220° (th 7-8).

2. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et y placer les poireaux, faire cuire **20 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Retirer le panier de cuisson, mettre les poireaux, les fromages râpés dans un plat à gratin préalablement beurré et réserver. Vider le bol.

4. Mettre le lait, le beurre, la farine, les œufs, le sel, le poivre et la noix de muscade dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 5** puis verser cette préparation dans le plat à gratin. Enfourner pendant 25-30 minutes, à 200° (th 6-7). Servir aussitôt.

VARIANTE

Complétez la préparation avec des restes de poisson cuit ou de pommes de terre.

1 plat à gratin (40 x 25 x 6 cm) ou 6 petits ramequins individuels

CONSEILS

Servez ce gratin en portion individuelle en hors d'oeuvre (pour 10-12 portions) ou en plat principal accompagné d'une salade verte.



MOUSSAKA | Ce plat est sans doute le plus réputé des plats grecs. Cette recette se compose de plusieurs couches d'aubergines, d'agneau haché et de tomates, mais peut également inclure des pommes de terre, de la béchamel ou des champignons. Traditionnellement, chaque couche est cuite l'une après l'autre, ce qui en fait un véritable plat de gourmet.

MOUSSAKA (ΜΟΥΣΑΚΑΣ)

TEMPS TOTAL • 2 H 40 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 40 MN

8 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 2508 / kcal 598
protides : 33 g | glucides : 29 g | lipides : 37 g

INGRÉDIENTS

- 170 g de parmesan coupé en morceaux
- 600 g d'aubergines pelées et coupées en tranches (1 cm)
- 600 g de pommes de terre coupées en tranches (1 cm)
- 20 g d'huile d'olive
- ½ c. à café de sel

LA VIANDE

- 100 g d'oignons coupés en 2
- 30 g d'huile d'olive
- 700 g de viande hachée de bœuf, ou de viande d'agneau hachée
- 150 g de vin rouge
- 400 g de tomates concassées en conserve
- 2 c. à café de sel
- ½ c. à café de poivre
- ¼ c. à café de clou de girofle en poudre
- 1 c. à café de cannelle

LA SAUCE MORNAY

- 60 g de beurre coupé en morceaux
- 80 g de farine
- 1000 g de lait
- 1 c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre
- 1 pincée de noix de muscade moulue
- 1 œuf

PRÉPARATION

1. Mettre le parmesan dans le bol, râper **10 sec/vitesse 9.** Réserver 40 g de fromage dans un récipient pour la finition et débarrasser le parmesan restant dans un autre récipient.

2. Disposer les aubergines dans le Varoma, insérer le plateau vapeur et y étaler les pommes de terre. Réserver le Varoma.

3. Préchauffer le four à 180° (th 6).

LA VIANDE

4. Mettre l'oignon dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Ajouter l'huile d'olive, faire rissoler sans coloration **4 mn/Varoma/vitesse 1**. Puis programmer **5 mn/Varoma/⟲/vitesse 2**, ajouter la viande par l'ouverture du couvercle sur les couteaux en marche.

6. Ajouter le vin rouge, les tomates, le sel, le poivre, le clou de girofle et la cannelle, faire mijoter **5 mn/100°/⟲/vitesse 1**. Mettre le Varoma en place, faire cuire **20 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**.

7. Retirer le plateau vapeur, disposer les pommes de terre dans un plat à gratin (40 x 25 x 6 cm), ajouter 20 g d'huile d'olive et ½ c.à café de sel, mélanger délicatement et étaler en une couche uniforme. Parsemer la surface des pommes de terre de parmesan (conserver les 40 g de parmesan pour le gratin), puis ajouter la moitié de la viande hachée. Disposer les aubergines sur la viande, parsemer la surface de parmesan et recouvrir avec le reste de viande hachée. Nettoyer le bol.

LA SAUCE MORNAY

8. Mettre le beurre dans le bol, faire fondre **3 mn/100°/⟲/vitesse 1**.

9. Ajouter la farine, cuire **3 mn/100°/vitesse 1**.

10. Verser le lait, le sel, le poivre et la noix de muscade, faire cuire **12 mn/100°/vitesse 3**.

11. Mélanger **1 mn/100°/vitesse 3**, ajouter l'œuf et les 40 g de parmesan à travers l'ouverture du couvercle sur les couteaux en marche.

12. Verser la sauce Mornay sur la préparation "aubergine-viande", parsemer l'ensemble de parmesan. Puis cuire la moussaka au four à 180° pendant 40-50 minutes.



CONSEILS

Les aubergines et les pommes de terre peuvent également être cuites au four à 250° (th 8-9) plutôt qu'à la vapeur. Faire tremper les aubergines pendant 1 heure dans de l'eau et 2 c.à café de sel, puis les égoutter entre 2 feuilles de papier absorbant. Puis les placer sur une plaque de cuisson, les arroser de 30 g d'huile d'olive en filet, mélanger délicatement et étaler en couche uniforme sur la plaque de cuisson. Mélanger les pommes de terre avec 40 g d'huile d'olive et 1 c. à café de sel dans le plat à gratin, étaler en une couche uniforme. Mettre les pommes de terre et les aubergines au four et les cuire pendant 15 minutes jusqu'à ce qu'elles soient mi-cuites.

Pour couper facilement la moussaka en portions individuelles, laissez-la au four pendant 30 minutes avec la porte du four entre ouverte, puis coupez la moussaka en portions.

1 plat à gratin (40 x 25 x 6 cm)

PETITS PAINS AU FROMAGE DE BREBIS | Ce petit en-cas confirme le talent des Grecs pour la cuisine. Un apéritif simple mais délicieux, où la douceur du lait se mêle à l'intense saveur de la feta en un petit gâteau appétissant. Surprenez vos invités en réalisant rapidement cette simplissime recette Thermomix !

PETITS PAINS AU FROMAGE DE BREBIS (ΨΩΜΑΚΙΑ ΜΕ ΤΥΡΙ ΚΑΙ ΓΑΛΑ)

TEMPS TOTAL • 35 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

12 PETITS PAINS

FACILE

par pain | kJ 759 / kcal 181
protides : 9 g | glucides : 10 g | lipides : 12 g

INGRÉDIENTS

140 g de farine

1 1/2 c. à café de grains de fenouil

2 œufs

1 blanc d'œuf

300 g de lait

40 g de beurre

1/2 c. à café de sel

1 pincée de poivre

1 c. à café de levure chimique

200 g de fromage de brebis (feta ou mizithra), coupé en morceaux

100 g de gruyère coupé en morceaux

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200° (th 6-7).

2. Verser la farine et les grains de fenouil dans le bol, moudre **30 sec/vitesse 10.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Mettre le blanc d'œuf, le lait, le beurre, le sel et le poivre dans le bol, faire chauffer **2 mn/37°/vitesse 5**.

4. Ajouter le mélange farine et graines de fenouil et la levure, mixer **1 mn/vitesse 5**.

5. Ajouter le fromage de brebis et le gruyère, appuyer **2 ou 3 fois/⟲/Turbo**. Verser la pâte dans les moules à muffins préalablement beurrés et cuire à four chaud à 200° pendant 18-20 minutes, le dessus doit être bien doré.

Des moules à muffins



GÂTEAU AUX NOIX (KARIDOPITA) | Ce gâteau grec est composé de noix et de biscottes, ce qui lui confère une texture à la fois moelleuse et croustillante. Une fois arrosé de sirop de sucre, il devient aussi moelleux qu'une génoise. C'est un choix parfait pour passer une soirée agréable en compagnie de ceux que vous aimez.

GÂTEAU AUX NOIX (KARIDOPITA)

TEMPS TOTAL • 1 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

16 TRANCHES

FACILE

par tranche | kJ 1554 / kcal 371
protides : 5 g | glucides : 52 g | lipides : 15 g

INGRÉDIENTS

LE BISCUIT

- 50 g de biscuits secs
- 250 g de cerneaux de noix
- 180 g de farine
- 3 clous de girofle
- 70 g de beurre
- 3 œufs
- 130 g de sucre
- 1/2 c. à café de cannelle
- 1 c. à soupe de levure chimique (15 g)
- 1 c. à soupe de brandy
- 130 g de lait

LE SIROP

- 500 g de sucre
- 350 g d'eau
- Le zeste d'1/2 citron
- 1 gousse de vanille

PRÉPARATION

LE BISCUIT

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).

2. Mettre les biscuits secs dans le bol, mixer **6 sec/vitesse 7**.

3. Ajouter les noix, mixer **4 sec/vitesse 7**. Débarrasser dans un récipient et réserver.

4. Mettre la farine et les clous de girofle dans le bol, moudre **20 sec/vitesse 10.** Débarrasser avec le mélange noix-biscuits.

5. Ajouter le beurre, les œufs et le sucre dans le bol, fouetter **2 mn/vitesse 4**.

6. Puis ajouter les mélanges secs (biscuits-noix-farine), la cannelle, la levure, le brandy et le lait, mixer **25 sec/vitesse 4.** Verser la préparation dans un moule à manqué (26 cm Ø), préalablement beurré et fariné. Enfourner à 180° pendant 50-60 minutes. Laisser refroidir dans le moule. Nettoyer le bol.

LE SIROP

7. Verser le sucre, l'eau et le zeste de citron dans le bol. Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur, racler les grains de vanille avec la pointe d'un couteau, placer les graines et la gousse dans le bol, faire cuire **9 mn/100°/vitesse 1**.

8. Napper le biscuit avec le sirop, laisser le gâteau s'imbiber de sirop avant de le couper et de servir (Voir photo "a").





a



1 moule à manqué (26 cm Ø)

LÉGUMES ET TUBERCULES

Les légumes et les tubercules sont des éléments communs de la cuisine mondiale, mais ils sont utilisés dans de nombreuses spécialités européennes. La pomme de terre, star toute l'année, satisfait la passion européenne pour les gnocchis. L'asperge au printemps, les champignons à la fin de l'été et le chou en hiver sont des ingrédients particulièrement appréciés.

FRUITS CONFITS

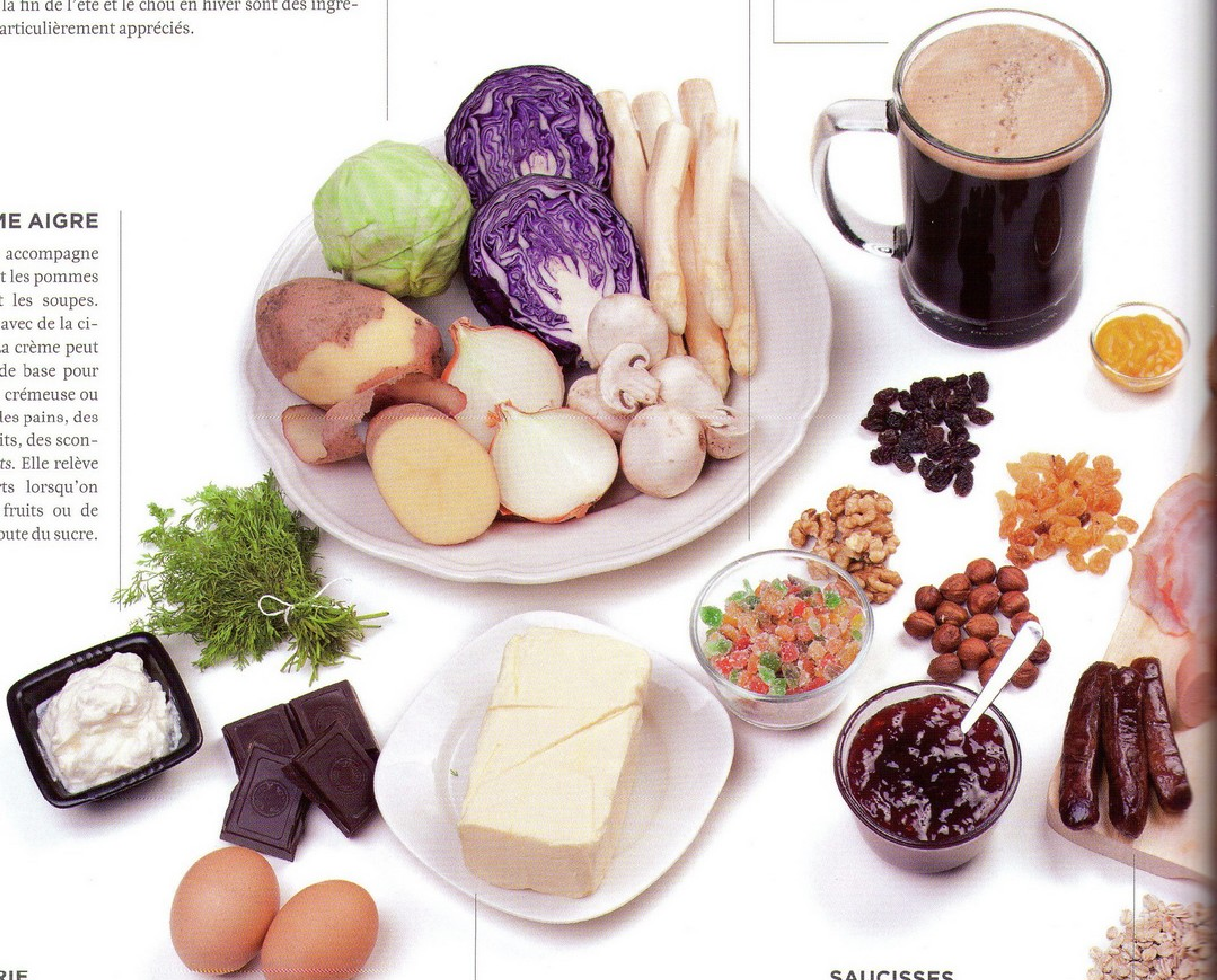
Les fruits confits sont utilisés en Europe depuis le XIVème siècle. Ils sont souvent utilisés dans les desserts festifs, en particulier dans l'est de l'Europe.

BIÈRE

Les Européens, et les Allemands en particulier, sont de grands producteurs et amateurs de bière. L'Europe fût le point de départ de toutes les traditions de brasseurs. Il existe plusieurs types de bière : de la bière brune à la bière blonde. De plus, la bière n'est pas seulement une boisson. Elle est également utilisée en cuisine, la bière brune notamment, car elle donne une saveur particulière aux ragoûts.

CRÈME AIGRE

La crème aigre accompagne traditionnellement les pommes de terre cuites et les soupes. On l'ajoute froide avec de la ciboulette hachée. La crème peut également servir de base pour une sauce à salade crémeuse ou être utilisée pour des pains, des gâteaux, des biscuits, des scones ou des *doughnuts*. Elle relève même les desserts lorsqu'on l'accompagne de fruits ou de baies et que l'on ajoute du sucre.



BOULANGERIE

Les Européens adorent le pain et les pâtisseries et sont experts en la matière. Les œufs, la farine, le chocolat noir et le lait font partie des ingrédients quotidiens des maisons européennes. Pains, gâteaux, bretzels, pain d'épices, biscuits ou pâtisseries, chaque boulangerie de l'Allemagne à l'Angleterre a sa propre spécialité emblématique. L'une des spécialités les plus répandues est les biscuits aux épices. Pour noël dans les foyers d'Europe centrale et de l'Est, on confectionne des biscuits aux formes variés : petits bonshommes, maisons, décorations pour l'arbre de noël et des gâteaux. Une autre spécialité très commune en Europe centrale est le gâteau «à étages», comme le *Schwarzwälder Kirschtorte*, confectionné avec de la crème fouettée, du chocolat et du kirsch.

BEURRE

Le beurre est un ingrédient primordial de la cuisine européenne. On le mange généralement avec du pain ou des toasts, mais il s'utilise également comme condiment dans certaines méthodes de cuisson comme la friture, la cuisson au four ou dans les sauces.

SAUCISSES

L'Allemagne est réputée pour sa grande variété de saucisses et cette tradition de préparation et de consommation est ancienne. En Allemand, on appelle les saucisses Würste. Les plus célèbres sont la *Frankfurter*, la *Bratwürste*, la *Rindswürste*, la *Knackwürste* et la *Bockwürste*. La saucisse la plus typique de Suisse est le Cervelat, une saucisse cuite, que l'on considère comme la «saucisse nationale suisse».

PAIN

Le pain est l'élément essentiel de la nourriture depuis l'antiquité, et il s'agit d'un des piliers de l'alimentation européenne. Des centaines de recettes différentes existent de l'Allemagne à la Russie, et de la Grande-Bretagne à l'Autriche. Il y a de nombreuses variantes sur la recette basique du pain, comme les bretzels, les *bagels*, le pain aux fruits confits, le *schwartzbrot*, le pain au seigle, les muffins, le pain d'orge et bien d'autres. Le pain noir d'Europe de l'est (ou pain de seigle), requiert une première préparation 24 heures avant sa confection, puis une seconde préparation 15 heures avant et enfin une pâte fermentée préparée une semaine à l'avance. Ce pain est cuit dans un moule couvert pour éviter que la longue cuisson ne le noircisse.



FROMAGE

On ne saurait évoquer les cuisines allemande, suisse et autrichienne sans parler de leurs fromages. Il existe de nombreux exemples du talent des Européens dans l'art du fromage : emmental, gouda, *butterkäse*, *limburger*, fromage frais ou caillé, gruyère... et bien d'autres encore ! Ces fromages peuvent être servis en entrée avec du pain, pour finir un repas, comme en-cas ou fondus dans la fondue suisse ou la raclette par exemple !

MUESLI

Le muesli est très apprécié en Europe au petit-déjeuner, tout particulièrement en Allemagne et en Angleterre. Il est constitué de flocons d'avoine, de fruits secs et de noix. On peut le trouver déjà prêt sous forme déshydratée, ou à préparer soi-même et à mélanger ensuite avec du lait ou du yaourt.

FAMILLE GASTRONOMIQUE

LES INGRÉDIENTS DE BASE POUR LES RECETTES THERMOMIX

EUROPE DE L'EST, DE L'OUEST ET CENTRALE

NOUS SOMMES À PRÉSENT AU CŒUR DE L'EUROPE dans une vaste région encline aux hivers longs et rigoureux. Notre périple va nous faire découvrir l'Allemagne, la Russie, l'Autriche, la Suisse, la Grande Bretagne, la Pologne et la République Tchèque. Nous avons tous en tête ces images idylliques des montagnes enneigées de St-Moritz ou d'Innsbruck. Le monde entier contemple chaque année les paysages de cartes postales qu'offrent les villes historiques de Prague, Berlin, Varsovie, Moscou, Londres ou encore Edimbourg. En effet, la plupart de ces villes, ainsi que les zones rurales qui les entourent, sont recouvertes de neige de décembre à avril. La neige recouvre les toits, les clochers d'églises et les flèches des cathédrales, et s'accumule sur les routes et dans les jardins. Bien entendu, ce climat a influencé les besoins nutritionnels des habitants d'Europe centrale, ainsi que les productions maraichères à la base de la gastronomie. Bien qu'il y ait de grandes différences entre les façons de cuisiner à St-Petersburg, Stuttgart, St-Gall, Bristol ou Cracovie, ces régions ont des points «culinaires» en commun. Cela se retrouve entre autre dans les fromages, utilisés pour la fondue en Suisse, dans les biscuits aux herbes et au fromage d'Allemagne, dans la crème de fromage à l'aneth si appréciée en République Tchèque. En plus des produits laitiers, les recettes que nous vous proposons utilisent abondamment les légumes, les céréales, les saucisses fumées, la viande et le poisson. Pour preuve, il suffit de jeter un œil à ces recettes qui en sont une bonne illustration : gnocchis de semoule d'Allemagne, soupe d'avoine de Pologne, roulés de bœuf aux cornichons, bœuf Stroganoff russe, boeuf et petits légumes en râgout à la bière brune de la République Tchèque. Un nombre infini de pains, des fruits secs et des baies sauvages, le vin et la bière complètent la cuisine quotidienne de ces régions du monde. Bien qu'il soit impossible de présenter toutes les utilisations possibles des divers ingrédients, ni tous les types de préparations culinaires, les pages qui suivent vous donneront un bel aperçu de cette famille gastronomique.

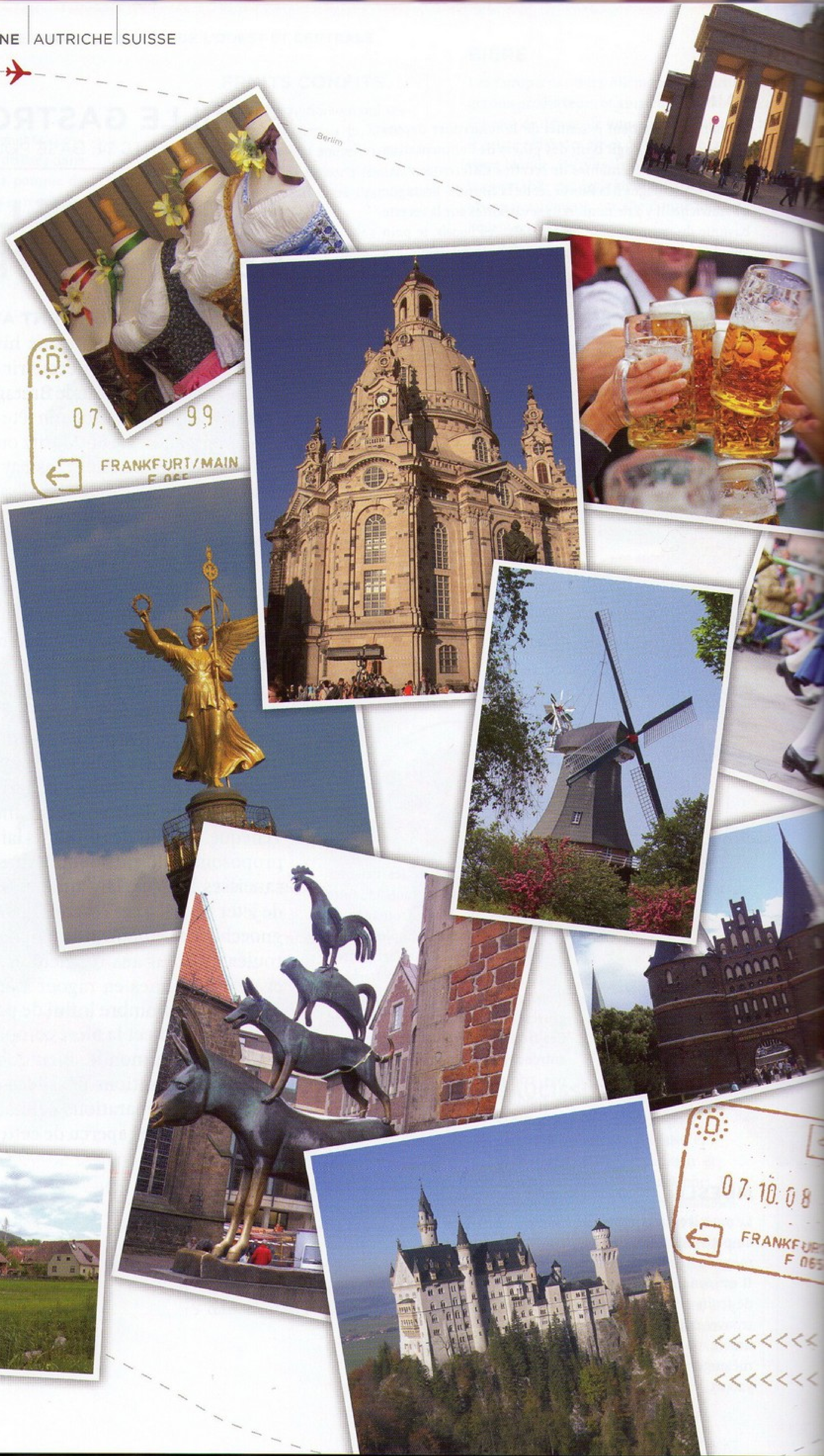
ALLEMAGNE
LT. 52° 31'N
LG. 13° 23'E
CAPITALE Berlin
POPULATION 82 MILLIONS
DEVISE Euro

AUTRICHE
LT. 48° 12'N
LG. 16° 21'E
CAPITALE Vienne
POPULATION 8 MILLIONS
DEVISE Euro

SUISSE
LT. 46° 57'N
LG. 7° 27'E
CAPITALE Bern
POPULATION 7 MILLIONS
DEVISE Franc suisse

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Europe de l'est, de l'ouest et centrale

LA CULTURE DES BRASSEURS en Allemagne remontent à plusieurs siècles. L'histoire nous dit que la première bière fût fabriquée en 736 à Geisenfeld en Bavière. Aujourd'hui, l'Allemagne compte plus de 1 200 brasseries et de nombreuses sortes de bières. Parmi les bières les plus connues on compte la Weizenbier (bière blanche), dans le sud de l'Allemagne, la Kölsch près de Cologne et la Berliner Weisse à Berlin. De plus, les bières de haute qualité comme la Pils, la Export et la Lager sont distribuées dans toute l'Allemagne. Quelque soit son importance chaque localité est fière de ses bières locales. Il existe une grande compétence en matière viticole en Allemagne et on compte 16 grandes régions viticoles. Les principaux cépages cultivés sont le Riesling, le Müller-Thurgau et le Spätburgunder. Les amateurs de vin connaissent la valeur des meilleurs Riesling allemands, qui sont recherchés par les collectionneurs de vin du monde entier.







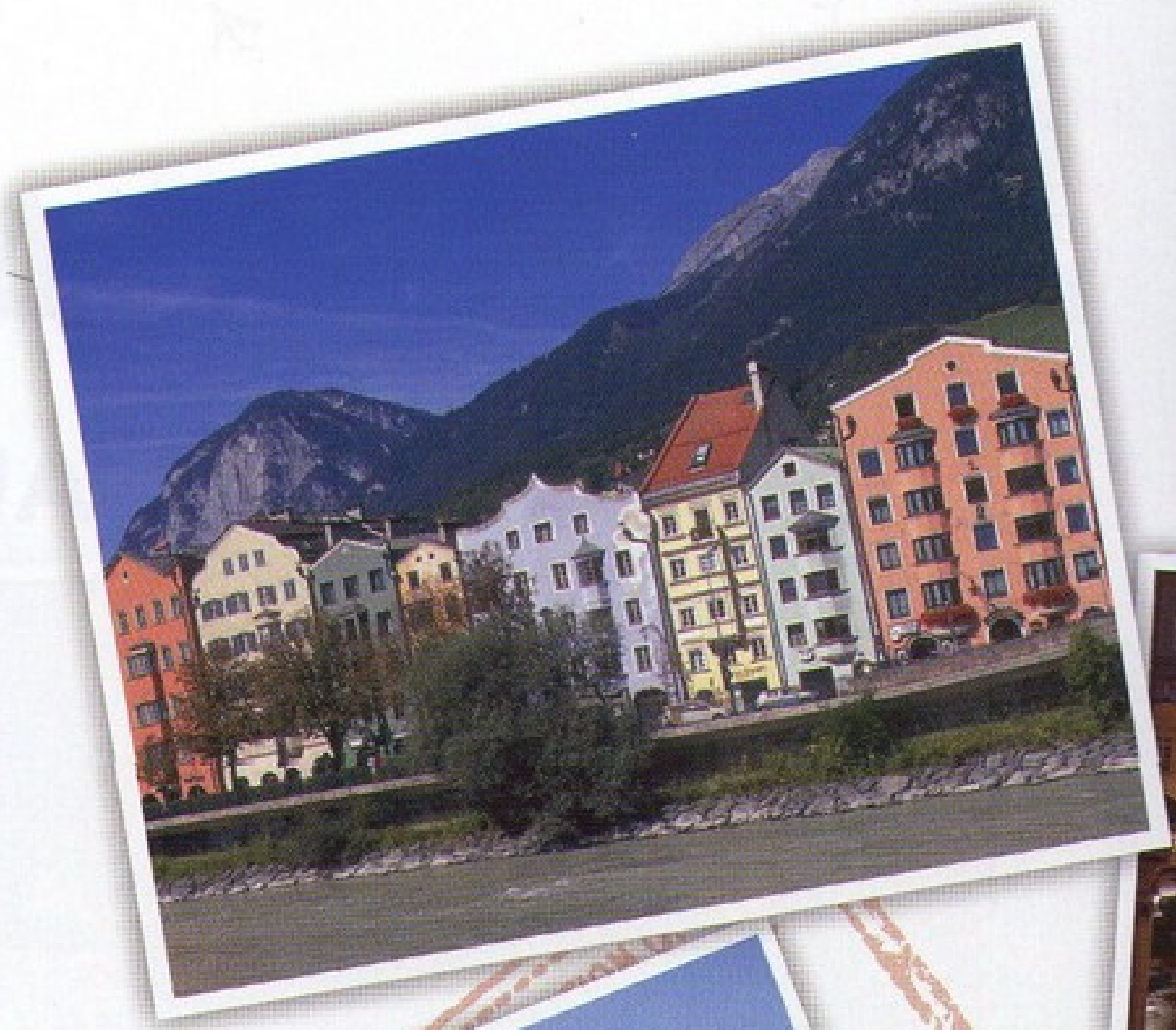
ALLEMAGNE

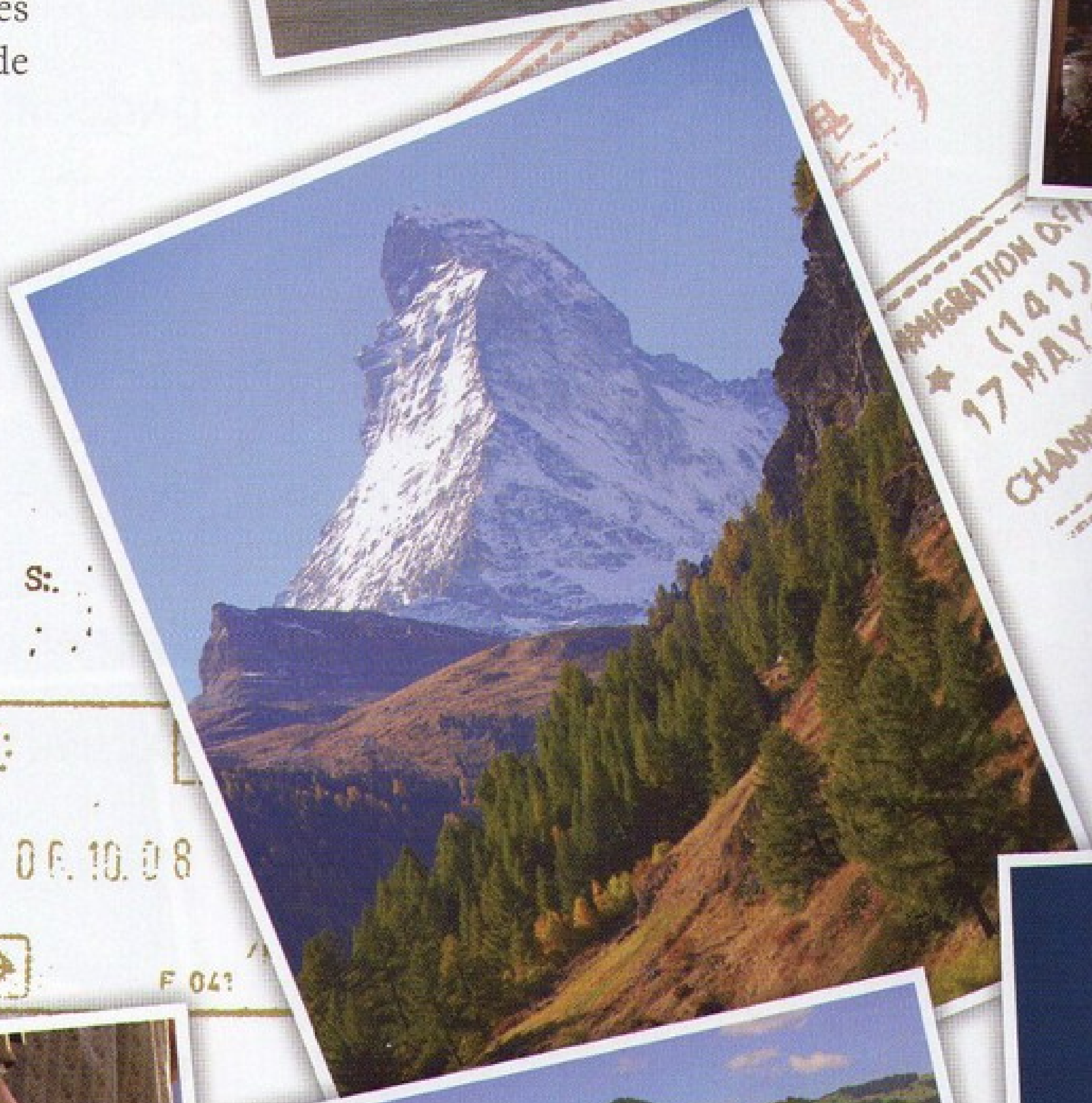
AUTRICHE | SUISSE

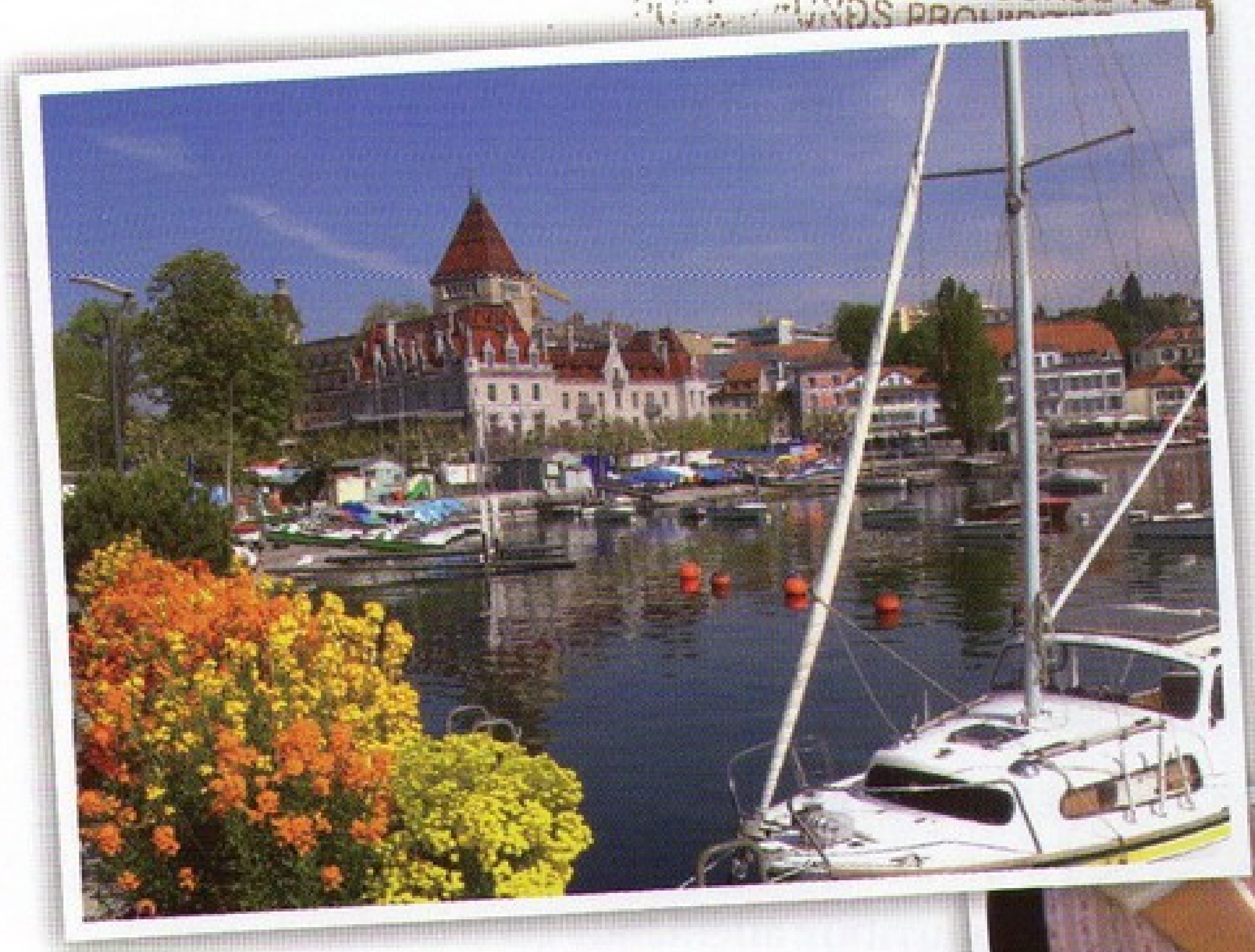
ACCOMPAGNEMENTS POUR SOUPES ET POTAGES

LORSQUE L'ON ÉVOQUE LA CUISINE MONDIALE, la cuisine allemande est rarement celle à laquelle on pense en premier, à part peut-être pour le *sauerkraut* (choucroute) et les saucisses. La nourriture allemande est très sous estimée. En Allemagne, de la mer du Nord aux Alpes, on trouve de nombreux produits délicieux qui sont présents dans les plats locaux, voire nationaux. On peut profiter des anchois, du hareng, des crevettes de la mer du Nord et des côtes baltiques, des anguilles de la Basse Saxe et de Mecklenburg, des sandres, truites, carpes, grands corégones des lacs et des rivières, en particulier du lac de Constance. Les Allemands aiment la viande de porc, le bœuf et les volailles, et produisent la plus grande variété de saucisses au monde. Les boulangers allemands fabriquent plus de 600 pains différents et 1 200 pâtisseries fines. Tous ces pains artisanaux peuvent se déguster avec les quelques 600 variétés de fromages allemands. La cuisine allemande est un voyage culinaire qui vaut le détour. En voyageant, vous trouverez peu de vrais restaurants allemands, mais de nombreuses boulangeries, ainsi que de nombreux bars à bières allemands. Ces boulangeries, restaurants ou bars à bières sont souvent tenus par des émigrés allemands.

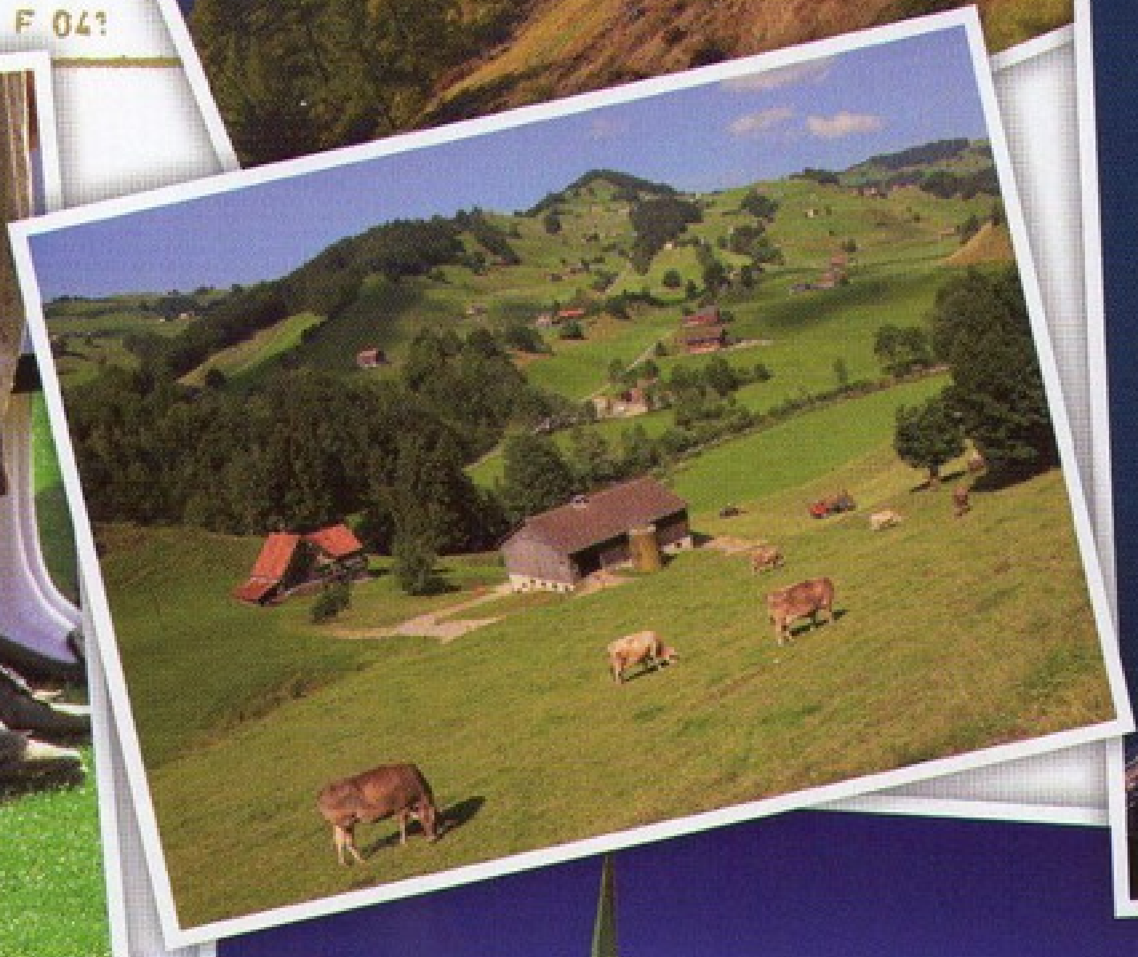
AUTRICHE ET SUISSE | Les traditions culinaires allemandes et celles de ces deux pays alpins ont de nombreuses similitudes et sont très complémentaires. Ainsi, il n'est pas rare de voir des plats suisses ou autrichiens comme la fondue, le *Rösti*, les *Kaiserschmarren*, la *Sachertorte*, le *Tafelspitz* ou le *Wiener Schnitzel* à la carte des restaurants allemands ou sur les tables des familles allemandes. La cuisine bavaroise est particulièrement proche des traditions culinaires d'Autriche. La Souabe, au sud-ouest de l'Allemagne, forme un pont entre les traditions bavaroises-autrichiennes et un style de cuisine plus inspiré de celui des Français, comme on le voit dans la cuisine suisse. Les recettes qui suivent, très répandues en Allemagne, seront préparées en un tour de main chez vous grâce à votre Thermomix.

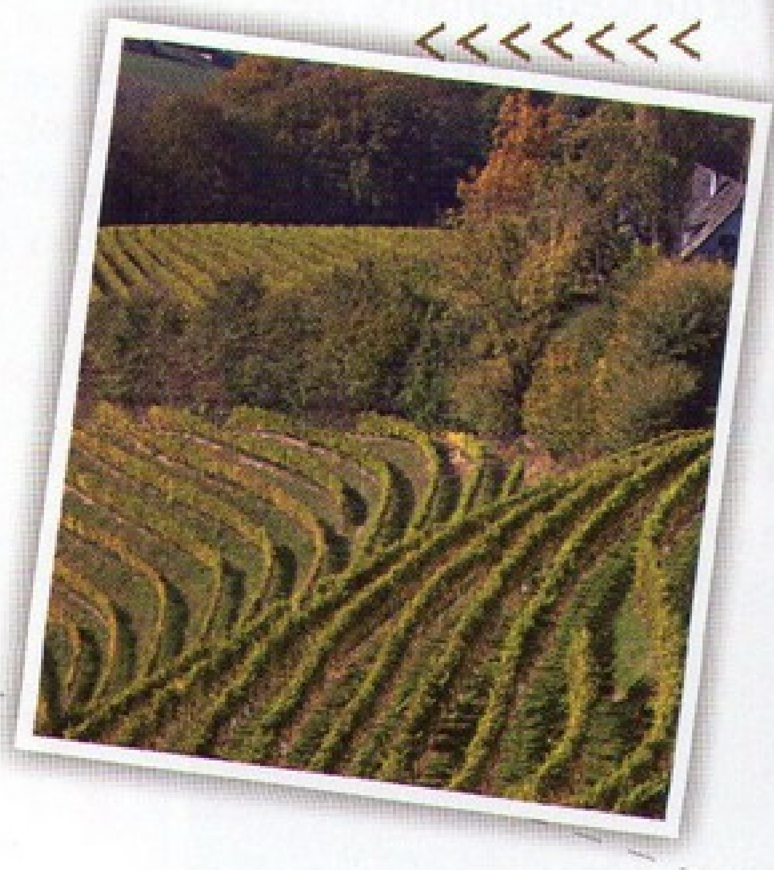


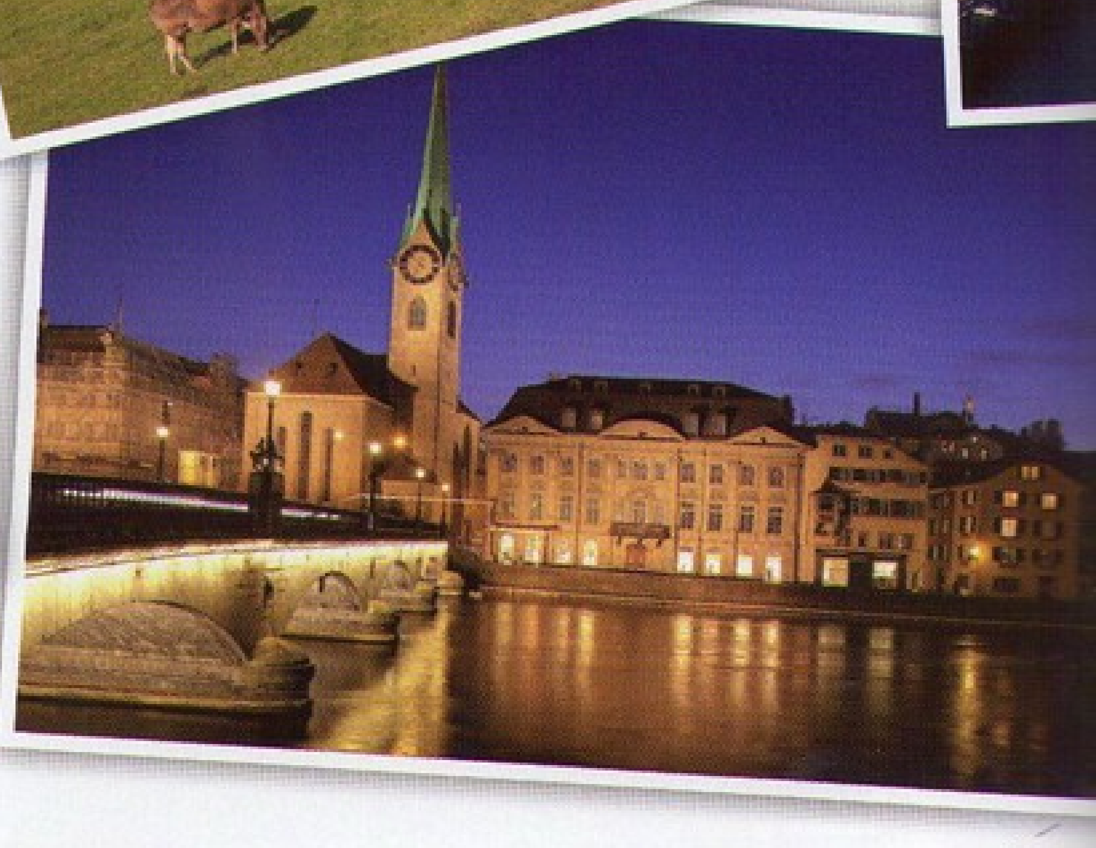






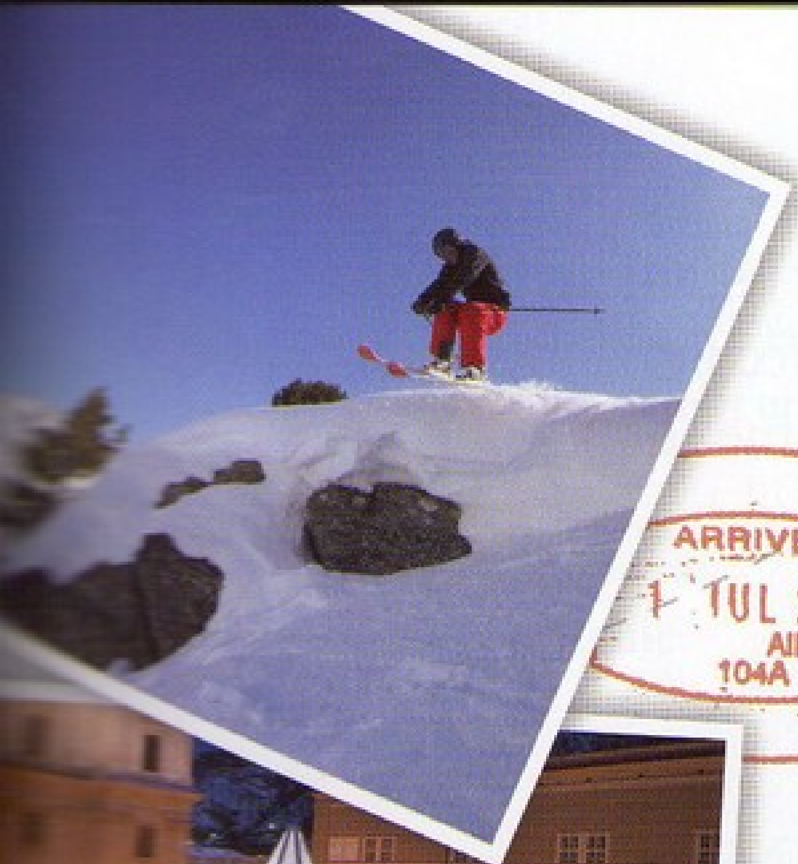
















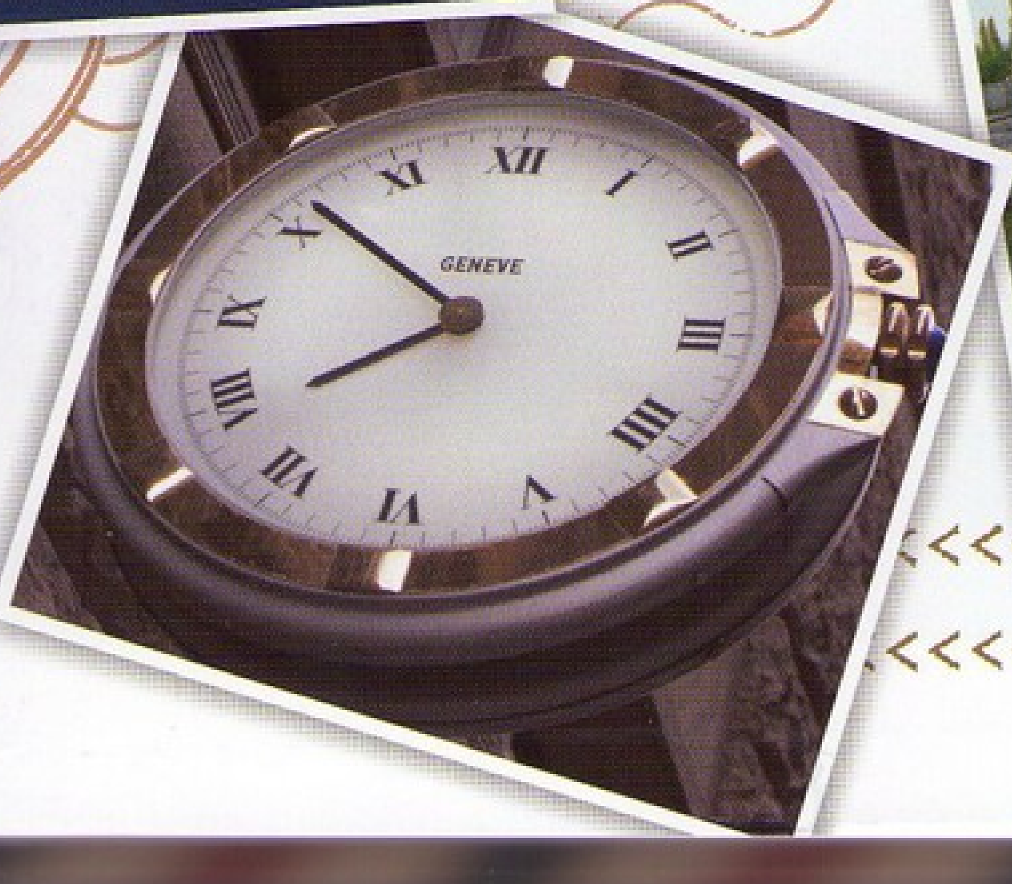




LA CUISINE AUTRICHIENNE a de nombreuses caractéristiques régionales, et doit encore beaucoup aujourd'hui à la monarchie austro-hongroise. On y trouve donc des influences hongroises, italiennes et tchèques. Parmi les plats les plus célèbres de ce pays, on compte les escalopes viennoises, une fine tranche de veau panée puis frite, et le goulasch, un ragoût de bœuf au paprika et des oignons. En Autriche, il existe de nombreuses variantes de goulasch avec du veau, des pommes de terre, des saucisses, du *sauerkraut* ou des haricots, et on le sert souvent accompagné de gnocchis de semoule. Le must de Vienne est le *Tafelspitz* : du bœuf bouilli servi avec des *Röstkartofflen* (pommes de terre rôtis), de la *Schnittlauchsauce* (une sauce froide à la ciboulette) et de l'*Apfelkren* (une sauce froide à base de pommes et de raifort). Le *Schinkenfleckerl*, plat célèbre du XVIIIème siècle, consiste en un gratin de pâtes avec des oignons et du jambon. Certains desserts et pâtisseries autrichiennes sont également mondialement connus, comme l'*Apfelstrudel* (strudel au pommes), qui peut être également à base d'abricots, de fromage blanc ou de "boulettes" fourrées de noisettes, de prunes ou de graines de pavot. Si vous avez toujours faim, essayez les *Kaiserschmarren* ou l'un des *Palatschinken* (pancakes) avec un café viennois typique.

IL Y A QUATRE RÉGIONS EN SUISSE et chacune d'elles a sa propre langue et une culture bien distincte. Chaque région combine les vieilles traditions culinaires locales et le meilleur de l'art culinaire moderne. En traversant la Suisse, vous pourrez déguster de nombreux plats à base de fromages comme la fondue et la raclette en Suisse Romande et dans le canton du Valais, ou le "plat bernois" (du canton de Bern), préparé avec des viandes et des pommes de terre bouillie, des saucisses et de la choucroute. On peut manger de la perche fraichement pêchée du lac Léman au lac de Constance. Le canton Grisons est célèbre pour son *Capuns* (feuilles de blettes farcies) et son *Enfadiner Nusstorte*, un gâteau à base de noix caramélisées. Le plat le plus célèbre de Zurich est le *Geschnetzeltes* : de fines tranches de veau à la crème. A Tessin, on compte notamment le saucisson tessinois, le risotto et la polenta.





GNOCCHIS DE SEMOULE | Dans certaines régions d'Allemagne, ces gnocchis sont tellement appréciés qu'ils sont servis «à toutes les sauces». Néanmoins, ces gnocchis ne sont pas utilisés pour accompagner de la viande ou un plat végétarien. les *Grießklößchen*, comme ils sont appelés, sont servis ici dans une soupe.

GNOCCHIS DE SEMOULE (GRIESSKLÖSSCHEN)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 25 MN

6 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 525 / kcal 126
protides : 3 g | glucides : 11 g | lipides : 8 g

INGRÉDIENTS

150 g de lait

40 g de beurre

1/2 c. à café de sel

2 pincées de noix de muscade moulue

80 g de semoule de blé

1 c. à soupe de cerfeuil séché

1 œuf

PRÉPARATION

1. Mettre le lait, le beurre, le sel et la noix de muscade dans le bol, faire cuire **2 mn/90°/vitesse 1**.

2. Ajouter la semoule de blé et le cerfeuil, mixer **10 sec/vitesse 4** puis faire cuire **2 mn 30 sec/100°/vitesse 3**. Débarrasser dans un récipient et laisser tiédir.

3. Une fois la préparation refroidie, ajouter l'œuf à la semoule, façonner les gnocchis de la taille d'une noix et les mettre à cuire à petits bouillons dans une soupe ou dans un bouillon pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface.

CONSEILS

Laissez tiédir la préparation à la semoule dans le bol, puis ajoutez l'œuf et mélangez **10 sec/vitesse 3**.

Si la préparation n'est pas assez sèche ajoutez un peu de semoule.



BISCUITS AU FROMAGE ET AUX HERBES | Ces biscuits sont constitués d'une pâte moelleuse et se mangent dans une soupe. Le fromage apporte de la consistance mais aussi un goût piquant. Les biscuits sont cassés et ajoutés à la soupe chaude, juste au moment du service, afin d'éviter que les biscuits n'absorbent rapidement la soupe et ne se ramollissent. Consommés raisonnablement, ces biscuits sont une délicieuse spécialité allemande.

BISCUITS AU FROMAGE ET AUX HERBES (KRÄUTERSCHÖBERL)

TEMPS TOTAL • 25 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 6 MN

8 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 694 / kcal 166
protides : 7 g | glucides : 7 g | lipides : 12 g

INGRÉDIENTS

60 g de parmesan coupé en morceaux

4 œufs

1/2 c. à café de sel

60 g de beurre fondu puis tiédi

1 c. à soupe de thym

80 g de farine

1 - 2 pincées de poivre noir

1 plaque à pâtisserie, du papier sulfurisé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200° (th 6-7).

2. Introduire le parmesan dans le bol, hacher **20 sec/vitesse 9.** Débarrasser dans un récipient et réserver. Nettoyer le bol et **insérer le fouet.**

3. Séparer les blancs d'œufs des jaunes, mettre les blancs dans le bol avec 1 pincée de sel, fouetter **3 mn/vitesse 3**.

4. Ajouter les jaunes et le beurre, mixer **10 sec/vitesse 2**.

5. Ajouter le parmesan, le thym, la farine et le poivre, mixer **10 sec/vitesse 2**.

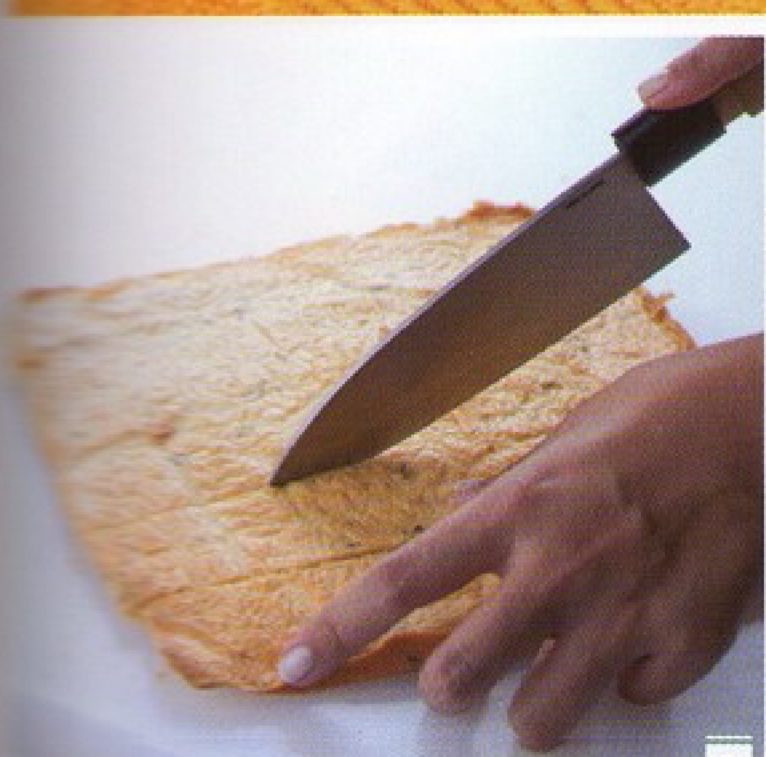
6. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé. Y étaler la pâte sur 2 cm d'épaisseur environ. Placer dans le four à 200° pendant 13-15 minutes. Laisser refroidir avant de les découper en losanges (Voir photos a et b).

CONSEILS

Ces biscuits sont délicieux dans un potage aux champignons. La variante fromage-persil accommode parfaitement les bouillons de volaille ou de bœuf.

Les biscuits se congèlent très facilement.





a



b

GNOCCHIS A LA MOËLLE | Des gnocchis comme ceux de nos grand-mères ! Voici un incontournable pour tous les amateurs de gnocchis. L'association de moelle fondue et de pain offre un goût fin de noisette. Ce plat est fréquemment servi lors des mariages dans le sud de l'Allemagne (mais pas seulement), dans des soupes, accompagnés de gnocchis de semoule, de biscuits au fromage et aux herbes et d'autres sortes de gnocchis.

GNOCCHIS À LA MOELLE (MARKKLÖSSCHEN)

TEMPS TOTAL • 25 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 20 MN

6 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 906 / kcal 216
protides : 4 g | glucides : 10 g | lipides : 18 g

INGRÉDIENTS

100 g de moelle, retirée de 5 os à moelle

80 g de chapelure

3/4 c. à café de sel

1/4 c. à café de poivre

2 pincées de noix de muscade en poudre

1 branche de persil équeutée

2 œufs

PRÉPARATION

1. Mettre la moelle dans le bol et faire fondre
4 mn 30 sec/90°/vitesse 1. Passer au chinois étamine au dessus d'un récipient et réserver. Nettoyer et sécher le bol.

2. Placer tous les ingrédients et la moelle dans le bol et mixer **20 sec/vitesse 4** en aidant de la spatule. Débarrasser dans un récipient et laisser reposer la préparation au réfrigérateur pendant 1 h avant la cuisson.

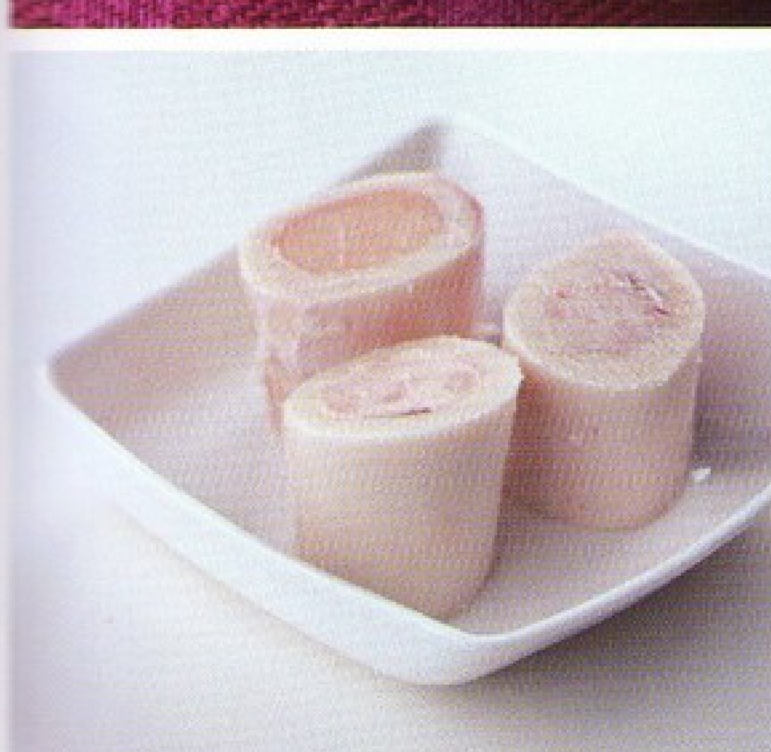
3. Façonner des gnocchis de la taille d'une noix entre les paumes mouillées, les cuire à petits bouillons dans un potage ou un bouillon pendant 10-15 minutes, jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Déposer 3 à 5 gnocchis par assiette, puis verser la soupe ou le bouillon dessus.

1 chinois étamine

CONSEILS

Si la quantité de moelle n'est pas suffisante dans 5 os à moelle, ajouter l'équivalent de poids en beurre.







L'os à moelle | la moelle est la substance élastique qui se trouve à l'intérieur des os. Elle est fréquemment utilisée dans la gastronomie européenne comme par exemple le célèbre "osso bucco" italien. Elle relève également les saveurs des soupes et potages.

PATE A TARTINER BAVAROISE AU FROMAGE | Ce classique est notamment servi dans les Biergarten de Bavière et son apparition remonte aux années 1920. Elle a été «inventée» par la propriétaire de la brasserie Weihenstephaner, à Freising. De nos jours, chaque maîtresse de maison a sa propre recette.

PÂTE À TARTINER BAVAROISE AU FROMAGE (OBATZTER)

TEMPS TOTAL • 5 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

6 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 677 / kcal 162
protides : 11 g | glucides : 1 g | lipides : 12 g

INGRÉDIENTS

3 branches de marjolaine équeutée

250 g de camembert coupé en morceaux

150 g de fromage frais

½ c. à café de cumin en grains

¼ c. à café de sel

3 pincées de poivre

3 pincées de paprika doux

PRÉPARATION

1. Placer tous les ingrédients dans le bol sauf le paprika, mixer **15 sec/vitesse 4** en aidant de la spatule. Débarrasser dans un joli ramequin, saupoudrer de paprika.

VARIANTES

Ajouter 2 ou 3 oignons verts émincés finement dans le bol et mixer **10 sec/⟲/vitesse 4** en aidant de la spatule.

CONSEILS

Servez cette pâte à tartiner sur des tranches de pain complet ou sur des fonds de tarte.

Plus le fromage frais utilisé est riche en graisse, plus la texture de la pâte à tartiner est crémeuse.



LES FLUTES DE L'ALLGÄU | L'allgäu est un pain originaire de la région du même nom au sud-ouest de la Bavière. La pâte molle est travaillée à la main en forme de flûte, puis parsemée de gros sel et de graines de carvi, avant d'être cuite. Ces flûtes doivent être croustillantes et la mie doit être moelleuse et aérée.

LES FLÛTES DE L'ALLGÄU (ALLGÄUER SEELEN)

TEMPS TOTAL • 1 H 20 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

5 FLÛTES

DIFFICILE

par flûte | kJ 1444 / kcal 345
protides : 13 g | glucides : 70 g | lipides : 1 g

INGRÉDIENTS

500 g de farine d'épeautrel

1 1/2 c. à café de sel

360 - 380 g d'eau

20 g de levure boulangère fraîche

2 c. à café de gros sel et/ou grains de cumin

1 grand saladier, 1 torchon propre, 1 tôle à pâtisserie, du papier cuisson

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients sauf le gros sel et le cumin dans le bol, pétrir **3 mn/⊽/⸸** pour obtenir une pâte très molle. Débarrasser dans un grand saladier, le recouvrir d'un torchon propre et humide et laisser pousser la pâte dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume. (env. 40 minutes).

2. 15 minutes avant la fin de la pousse, préchauffer le four à 230° (th 7-8).

3. Avec la spatule, faire glisser la pâte sur le plan de travail préalablement fariné. Eviter de pétrir ou de mélanger la pâte. Remplir le saladier d'eau, y tremper les mains et diviser le pâton en 5 parts égales. Etirer les pâtons en exerçant une légère torsion, les disposer sur la tôle à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Parsemer la surface des flûtes de gros sel ou de cumin en grains puis enfourner à 230° pendant 20-25 minutes. Laisser tiédir quelques minutes avant de servir (Voir photos a, b et c).

VARIANTES

• Utilisez de la farine de blé au lieu de la farine d'épeautre.

• Vous pouvez également ajouter du fromage, des légumes ou des graines dans la pâte.



CONSEILS

La pâte est plus molle que la pâte à baguette traditionnelle. Il n'est pas nécessaire d'ajouter davantage de farine. Prenez soin de travailler la pâte avec les mains mouillées !



a



b



c

FRICASSEE DE VOLAILLE | Ce plat est l'un des plats allemands les plus connus et appréciés et, grâce à votre Thermomix, il est facile à réaliser pour votre famille. C'est le plat familial par excellence que l'on a plaisir à partager lors des réunions de famille. C'est une volaille servie avec une sauce crémeuse et des légumes typiques de la cuisine allemande (champignons, carottes, haricots et asperges).

FRICASSÉE DE VOLAILLE (HÜHNERFRIKASSEE)

TEMPS TOTAL • 50 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 20 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 2687 / kcal 643
protides : 47 g | glucides : 66 g | lipides : 20 g

INGRÉDIENTS

1000 g d'eau

1 c. à café de sel

250 g de riz entier

150 g de carottes détaillées en bâtonnets (1 x 3 cm)

150 g de champignons de Paris coupés en 2 ou en 4

5 asperges coupées en petits tronçons

600 g de blanc de poulet (4 morceaux)

150 g de petits pois frais ou congelés

50 g de beurre

50 g de farine

100 g de crème

1 - 2 cube de bouillon de volaille, ou du bouillon fait maison

1 c. à café de sauce Worcestershire

1 - 2 c. à café de jus de citron

3 pincées de poivre

1 c. à soupe de persil haché

PRÉPARATION

1. Verser l'eau et le sel dans le bol, insérer le panier de cuisson, y peser le riz.

2. Disposer les carottes, les champignons et les asperges dans le Varoma, insérer le plateau vapeur et y poser les blancs de volaille. Mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur **20 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Ajouter les petits pois sur le plateau vapeur, cuire à nouveau **10 mn/Varoma/vitesse 1.** Adapter le temps de cuisson en fonction de la taille des ingrédients.

4. Retirer le Varoma et le panier de cuisson, vider le bol mais réserver le bouillon de cuisson dans un récipient. Verser le riz dans un plat chaud.

5. Mettre le beurre et la farine dans le bol, faire rissoler **3 mn/100°/vitesse 2**.

6. Verser 600 g de bouillon réservé (si besoin compléter avec de l'eau), la crème, le cube de bouillon, la sauce Worcestershire, le jus de citron et le poivre, faire cuire **4 mn 30 sec/100°/vitesse 3**.

7. Pendant ce temps, couper la viande en morceaux.

8. Mixer la sauce **15 sec/vitesse 8**, ajouter les blancs de poulet et les légumes et mélanger **1 mn/↺/100°/vitesse** ⫯ en aidant de la spatule. Parsemer de persil et servir avec du riz.

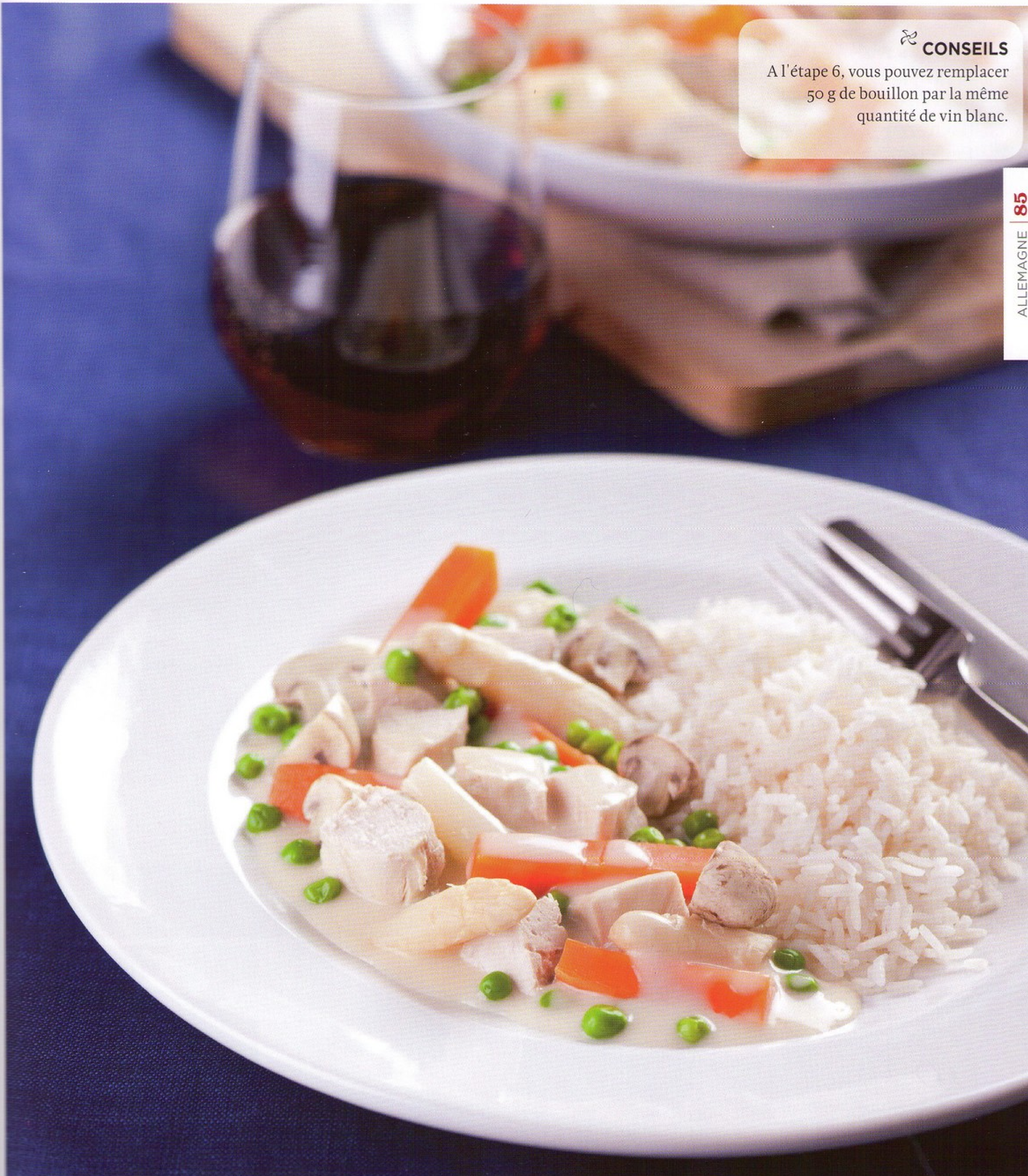
VARIANTE
Les asperges peuvent être remplacées par des fleurets de chou fleur ou du céleri.

AUTRES INFORMATIONS

Le riz entier, ou cuit dans sa cosse, le rend plus facile à préparer et augmente ses qualités nutritives.

CONSEILS

A l'étape 6, vous pouvez remplacer 50 g de bouillon par la même quantité de vin blanc.



CRÊPES AUX RAISINS | Voici l'un des plats autrichiens les plus connus ! La légende raconte que l'empereur Franz Joseph (1830 - 1916) adorait déguster les *Palatschinken* (crêpes épaisses) en dessert. Lorsqu'il considérait que la qualité n'était pas à la hauteur, parce que les crêpes étaient trop épaisses ou de consistance décevante, il renvoyait le plat en cuisine. De ce fait, les *Palatschinken* intégraient les *Schmarren*, littéralement «déchêts des Empereurs», c'est-à-dire, ses restes, distribués aux domestiques.

CRÊPES AUX RAISINS (KAISERSCHMARREN)

TEMPS TOTAL • 32 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 2063 / kcal 493
protides : 18 g | glucides : 65 g | lipides : 17 g

INGRÉDIENTS

80 g de sucre

6 œufs

1 pincée de sel

370 g de lait

180 g de farine

Du beurre pour graisser la poêle

50 g de raisins secs

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).

2. Verser 40 g de sucre dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 10.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Insérer le fouet. Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes, mettre les blancs et le sel dans le bol, fouetter les blancs en neige bien fermes pendant **5 mn/vitesse 3.** Retirer le fouet. Débarrasser les blancs dans un saladier et réserver.

4. Verser le lait, les jaunes, 40 g de sucre et la farine dans le bol, mixer **30 sec/vitesse 4**.

5. Ajouter les blancs montés et mélanger **45 sec/vitesse 3** en aidant de la spatule.

6. Faire chauffer le beurre dans la poêle (avec un manche résistant à la chaleur), verser la préparation dans la poêle, la parsemer de raisins. Cuire au four à 180° pendant 15 - 20 minutes jusqu'à ce que la texture ait pris et que la surface soit bien dorée. Avec 2 fourchettes, découper la crêpe en morceaux de la taille d'une bouchée et remettre au four pendant 2 - 3 minutes (Voir l'image).

7. Disposer les morceaux de crêpes sur 4 assiettes chaudes, les saupoudrer de sucre glace et déguster aussitôt.

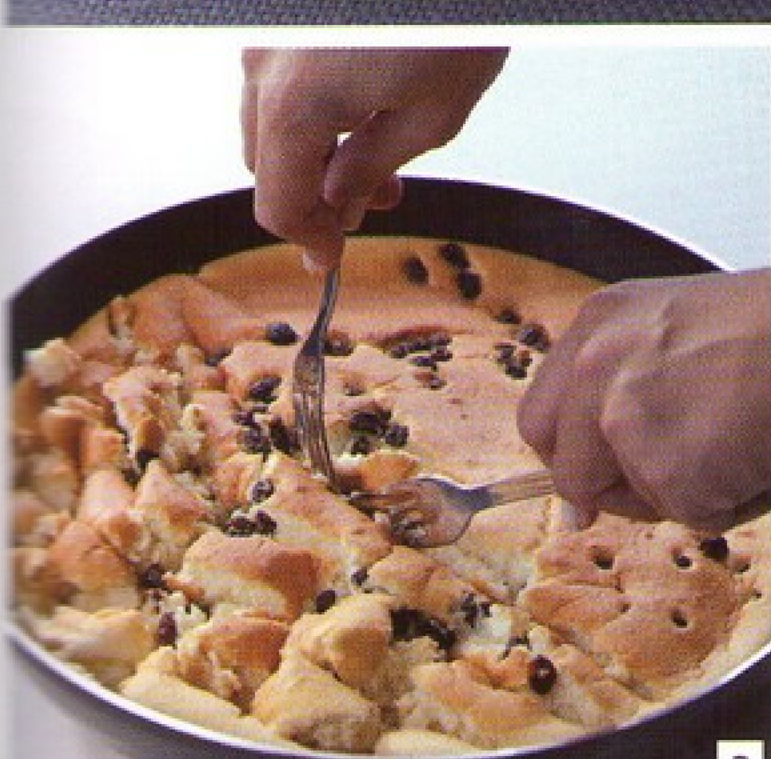
1 poêle au manche résistant à la chaleur

CONSEILS

Accompagnez les crêpes de fruits au sirop, prunes, abricots, airelles ou de la compote de pommes.

En plat principal, ces quantités seront suffisantes pour 2 personnes.





a

SACHERTORTE | Ce délicieux gâteau au chocolat mis au point par Franz Sacher en 1832, est l'une des spécialités viennoises les plus connues. Le jeune homme avait 16 ans à l'époque et était apprenti depuis deux ans au palais. Concoctez ce dessert à vos amis férus de chocolat et créez ainsi votre propre dessert mythique !

SACHERTORTE

TEMPS TOTAL • 2 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 20 MN

16 PARTS

MOYEN

par morceau | kJ 1447 / kcal 346
protides : 5 g | glucides : 37 g | lipides : 19 g

INGRÉDIENTS

LE BISCUIT

130 g de sucre

5 œufs

1 pincée de sel

200 g de chocolat noir, (50% de cacao minimum) coupé en morceaux

150 g de beurre mou et coupé en morceaux

1 c. à soupe de sucre vanillé

150 g de farine

2 c. à café de levure chimique

LA GARNITURE

300 g de confiture d'abricots

LE GLAÇAGE AU CHOCOLAT

130 g de chocolat noir (50% de cacao minimum) coupé en morceaux

100 g de crème

1 moule à manqué (26 cm Ø), 1 spatule à pâtisserie, 1 couteau à pain

PRÉPARATION

LE BISCUIT

1. Verser le sucre dans le bol, mixer **20 sec/vitesse 10.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

2. Préchauffer le four à 180° (th 6).

3. Insérer le fouet. Casser les œufs, séparer les blancs des jaunes, placer les blancs et le sel dans le bol et fouetter pendant **4 mn/vitesse 3. Retirer le fouet.** Débarrasser les blancs montés dans un grand saladier et réserver.

4. Placer le chocolat dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 7.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Ajouter le beurre, faire fondre **5 mn/50°/vitesse 1**.

6. Ajouter le sucre glace, le sucre vanillé, les jaunes d'œufs et mixer **10 sec/vitesse 3**.

7. Puis ajouter la farine et la levure, mixer **10 sec/vitesse 3.** Incorporer délicatement la préparation au chocolat aux blancs. Verser la pâte dans un moule à manqué (26 cm Ø) préalablement beurré, cuire pendant 30-35 minutes à 180°. Nettoyer le bol. Démouler le biscuit et le laisser refroidir complètement sur une grille à pâtisserie.

LA GARNITURE

(Voir les étapes a et b)

8. Mettre la confiture d'abricots dans le bol et la faire chauffer pendant **2 mn/90°/vitesse 1.** Si la confiture contient des morceaux, mixer **10 sec/vitesse 8**.

9. Ouvrir le biscuit en 2 dans l'épaisseur. Etaler environ 1/3 de confiture d'abricots sur le premier disque, tartiner l'intérieur du deuxième disque, souder les 2 disques, tartiner le dessus et les côtés du gâteau de confiture. Laisser reposer 10 minutes environ.

LE GLAÇAGE AU CHOCOLAT

10. Placer le chocolat dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 7.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

11. Ajouter la crème, faire fondre **4-6 mn/50°/vitesse 1.**

12. Etaler uniformément le glaçage au chocolat sur le gâteau. Placer au réfrigérateur jusqu'à ce que le glaçage ait pris. Découper en parts avant de déguster (Voir les étapes c et d).

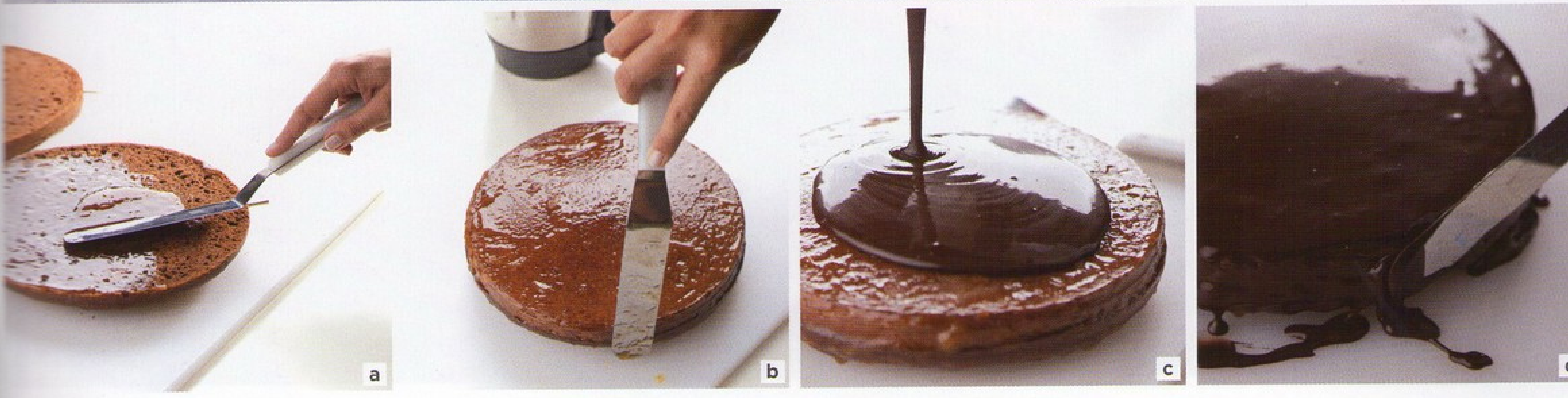
CONSEILS

La Sachertorte est traditionnellement accompagnée de crème fouettée.

Si vous utilisez du chocolat plus fort en cacao, ajouter environ 30% de crème pour obtenir une texture crémeuse.

Le secret de la recette originale est gardé précieusement par le grand hôtel Sacher à Vienne en Autriche.





FONDUE SUISSE | Ah ! La fondue ! N'est-ce pas là un formidable motif pour rassembler tous ses amis autour d'une table ? De surcroît si c'est la fondue suisse originale ! Prenez le temps d'apprécier la fondue la plus connue du monde. De nombreux Suisses ont leur propre recette de fondue qui tire profit de leurs célèbres variétés de fromages.

FONDUE SUISSE (KÄSEFONDUE)

TEMPS TOTAL • 17 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

FOR 4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 3895 / kcal 930
protides : 56 g | glucides : 5 g | lipides : 67 g

INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail

600 g de gruyère coupé en morceaux

200 g d'emmental coupé en morceaux

420 g de vin blanc sec

20 g de Maizena

20 g de Kirsch

2 pincées de poivre

½ c. à café de noix de muscade moulue

½ c. à café de paprika doux

PRÉPARATION

1. Placer les gousses d'ail dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 8**.

2. Ajouter le fromage, hacher **10 sec/vitesse 7**.

3. Verser 400 g de vin, faire fondre **8 mn/90°/vitesse 2.** Pendant la cuisson, mélanger la fécule, le Kirsch et 20 g de vin pour obtenir une texture bien lisse et sans grumeau.

4. Incorporer le mélange et les épices dans le bol, amener à ébullition **3 mn/100°/vitesse 3.** Verser la fondue dans un caquelon et poser sur un réchaud.

VARIANTES

- Etape 2 ajoutez des tomates séchées et à l'étape 3 des olives.
- Etape 2 ajoutez des champignons de Paris ou des cèpes.
- Etape 3 ajoutez des poires cuites à la vapeur et de la liqueur de poire à la place du Kirsch.
- Avant de servir, ajoutez des tomates fraîches et du basilic.

1 caquelon, 1 réchaud, des fourchettes à fondue

CONSEILS

Servez avec des morceaux de pain piqués sur des fourchettes à fondue et que vous tremperez dans la fondue.

Remplacez le pain par des pommes de terre à l'eau ou des assortiments de légumes (ex : chou fleur, brocoli ou asperges)

Ajoutez des condiments comme des cornichons ou des légumes au vinaigre et / ou de la salade.

Accompagnez la fondue d'un verre de vin ou d'une tasse de thé.

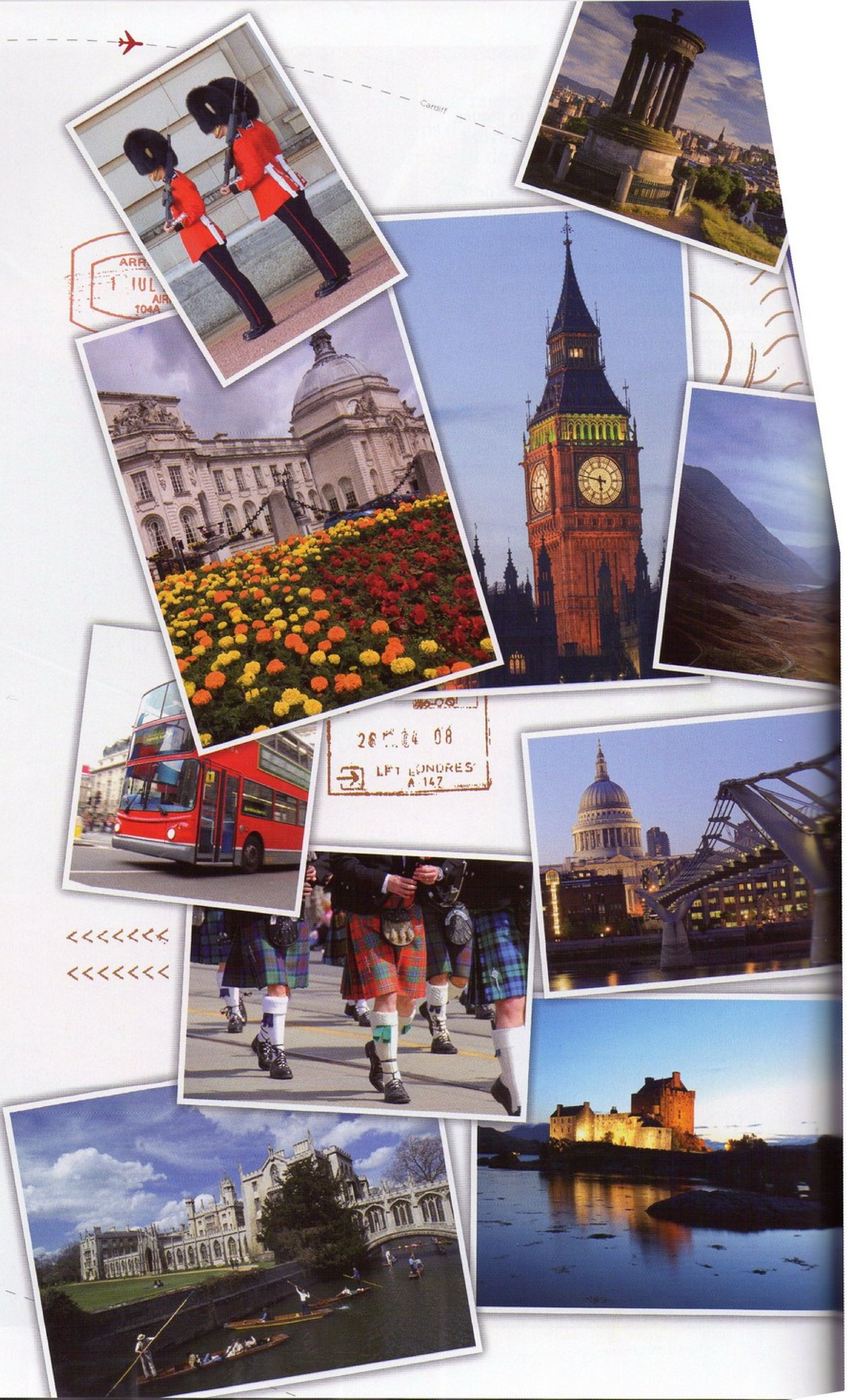


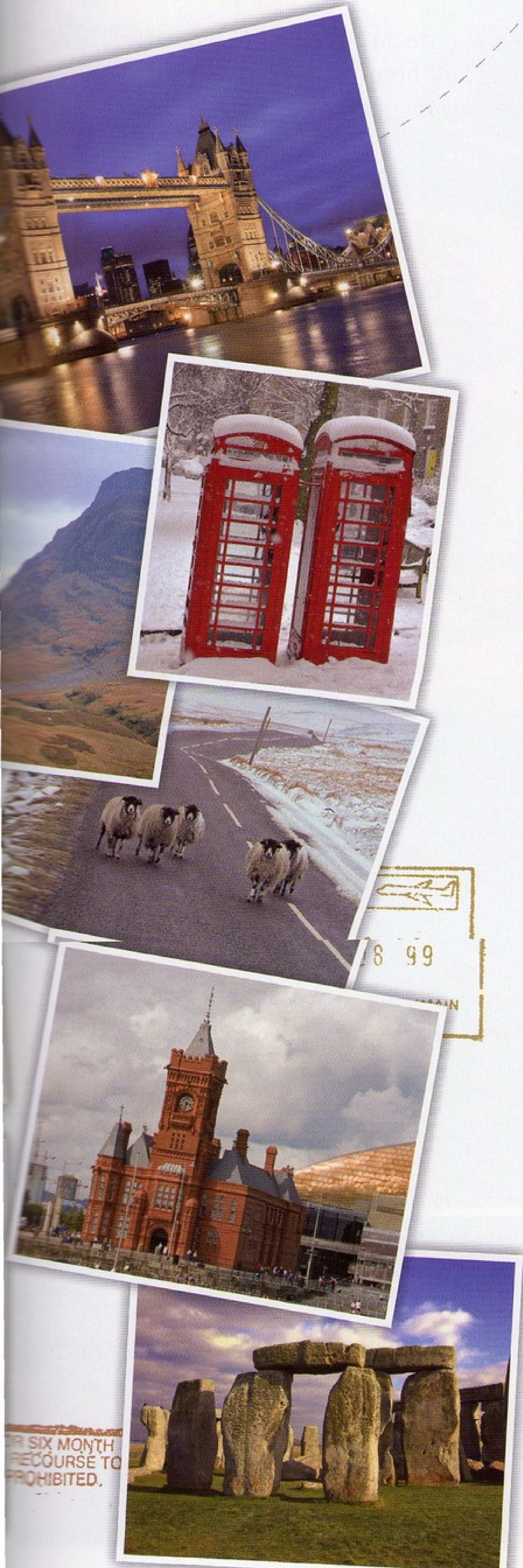
GRANDE-BRETAGNE

LT. 51° 30'N
LG. 0° 7'E
CAPITALE Londres
POPULATION 61 MILLIONS
DEVISE Livre Sterling

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Europe de l'est, de l'ouest et centrale

NOUVELLE CUISINE ANGLAISE | La cuisine anglaise moderne est apparue dans les années 1970 et sa popularité est grandissante. Elle utilise des produits régionaux de qualité et combine les recettes anglaises traditionnelles et des innovations modernes. La cuisine moderne britannique est dans la même veine que le mouvement de la "slow food". De plus, la cuisine britannique actuelle est fortement influencée par la cuisine méditerranéenne, et plus récemment par les cuisines du Moyen-Orient et d'Asie de l'est et du sud-est. Bien que les influences de l'Europe du nord et centrale soit forte, elles diminuent. La cuisine britannique moderne est née en réponse au rationnement de la nourriture qui a perduré plusieurs années après la fin de la seconde guerre mondiale. Les échanges internationaux étaient également limités et il était donc difficile de voyager. L'envie de nourritures exotiques fût exacerbée à l'époque, par des auteurs comme Elizabeth David, qui écrivit à partir de 1950 des livres de recettes (principalement françaises et méditerranéennes) difficilement réalisables en Angleterre. En effet, l'huile d'olive ne pouvait alors se trouver que dans des pharmacies et non dans les magasins d'alimentation. A partir des années 1960, les vacances à l'étranger et les restaurants ethniques ont rendu la cuisine étrangère plus accessible. Plus récemment, la cuisine britannique moderne a été influencée et rendue célèbre par des chefs également stars du petit écran, dont les livres sont vendus à grand renfort marketing (des personnalités comme Gordon Ramsay, Nigella Lawson et Jamie Oliver, pour n'en nommer que quelques uns).





GRANDE-BRETAGNE

LA CUISINE BRITANNIQUE présente des traditions et des habitudes bien spécifiques au Royaume-Uni. D'un point de vue historique, la cuisine anglaise est simple, faite de produits locaux de qualité, accompagnée de sauces qui soulignent le goût sans le cacher. Cependant, la cuisine anglaise a intégré les influences culturelles de ses immigrés, donnant naissance à des plats hybrides, comme le poulet tikka massala d'Asie du sud que l'on considère comme "le vrai plat national de l'Angleterre".

La cuisine anglaise est souvent étiquetée comme "sans imagination et lourde", et sa reconnaissance au plan international est souvent limitée au petit-déjeuner et au dîner de noël. Les Celtes et les Bretons insulaires ont donné naissance à de nombreux plats grâce à l'agriculture et à l'élevage. L'Angleterre anglo-saxonne a vu se développer la technique des viandes et herbes en ragoût, avant que cette tradition ne s'étende au reste de l'Europe. Les épices exotiques ont été introduites après la conquête de l'Angleterre par les Normands au Moyen-âge et l'empire britannique a facilité la connaissance des traditions gastronomiques élaborées de l'Inde avec ses épices fortes et pénétrantes et ses herbes. On suppose que ce fût parce que la nourriture fût rationnée pendant les guerres du XXème siècle que la gastronomie britannique a acquis sa mauvaise réputation. Les plats anglais les plus connus sont notamment les *fish and chips*, *le Sunday roast* ("rôti du dimanche"), le *steak and kidney pie* ("tourte aux rognons et au steak") et le *bangers and mash* ("saucisse et purée"). En plus de sa cuisine nationale, l'Angleterre a développé de nombreux plats régionaux ou locaux qui portent souvent le nom de leur lieu d'origine, comme le fromage du Cheshire, *Yorkshire puddings*, les petits soufflés du Yorkshire, les *smokies d'Arbroath* (sorte de petits haddocks fumés), et le *Welsh cake* (galette galloise aux fruits secs).

SOUFFLÉS DU YORKSHIRE | Comme son nom l'indique, ce plat est originaire du Yorkshire (Angleterre), il est aussi l'élément principal du déjeuner dominical. Il est cuit sous un rôti de bœuf, de telle sorte que le jus s'égoutte dessus, pour lui donner un petit goût de viande. La première recette du pudding au «jus de rôti» fût publiée dans un journal en 1737.

SOUFFLÉS DU YORKSHIRE (YORKSHIRE PUDDING)

TEMPS TOTAL • 40 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

12 SOUFFLÉS

FACILE

par portion | kJ 448 / kcal 107
protides : 4 g | glucides : 11 g | lipides : 6 g

INGRÉDIENTS

2 œufs

150 g de farine

400 g de lait

1/2 c. à café de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement

1 pincée de poivre, et un peu pour la finition

40 g de saindoux, ou de la graisse d'oie

Des moules à muffins

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 230° (th 7-8).

2. Placer tous les ingrédients sauf le saindoux dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 6**.

3. Ajouter 1/2 c.à soupe de saindoux dans chaque empreinte du moule à muffins. Faire chauffer le moule dans le four pendant 5 mn à 230°, jusqu'à ce que le saindoux soit chaud.

4. Verser rapidement la préparation dans les empreintes et faire cuire pendant 15-20 minutes à 230° jusqu'à ce que les soufflés soient dorés et bien levés. Servir immédiatement (Voir les étapes en images).

AUTRES INFORMATIONS

Le «Yorkshire pudding» est généralement servi en accompagnement de rôti de bœuf, de poulet ou seul avec de la sauce à la viande («gravy»).

Certains chefs servent les soufflés du Yorkshire avec du saumon fumé ou garnis de terrines etc., hors-d'œu idéal à l'occasion d'un dîner.

Le soufflé peut aussi se déguster en dessert avec de la confiture, du sirop d'érable ou du sucre.

GRATIN D'AGNEAU PARMENTIER | Le nom «gratin d'agneau Parmentier» (*Sheperd's pie* en anglais : «tourte du berger») n'est apparu que dans les années 1870 et a également été appelé «tourte du cottage». Ce dernier terme est connu pour avoir été utilisé en 1791, alors que la pomme de terre venait d'être introduite comme un tubercule de consommation courante et économique pour les foyers les plus modestes (cottage est à l'origine une maison modeste pour les travailleurs ruraux). Facile à réaliser grâce à votre Thermomix, il fait le bonheur des enfants !

GRATIN D'AGNEAU PARMENTIER (SHEPHERDS PIE)

TEMPS TOTAL • 1 H 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 20 MN

6 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 2245 / kcal 536
protides : 29 g | glucides : 31 g | lipides : 30 g

INGRÉDIENTS

150 g de cheddar coupé en morceaux

LA FARCE À L'AGNEAU

- 500 g de viande d'agneau, dénervée et coupée en morceaux
- 100 g d'oignons coupés en 2
- 1 gousse d'ail
- 200 g de carottes coupées en morceaux
- 30 g d'huile d'olive
- 250 g de tomates, en boîte ou fraîches
- 200 g de champignons de Paris émincés
- 150 g de vin blanc
- 1 ½ c. à café de sel
- ¼ c. à café de poivre
- 30 g de sauce Worcestershire

LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

- 1000 g de pommes de terre farineuses, coupées en morceaux
- 160 g de lait
- 1 ½ c. à café de sel
- 70 g de beurre

PRÉPARATION

1. Mettre le cheddar dans le bol, râper **5 sec/vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

LA FARCE À L'AGNEAU

2. Mettre la viande d'agneau dans le bol, hacher **10 sec/vitesse 6,5.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Placer les oignons, l'ail, les carottes et l'huile dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.

4. Ajouter les morceaux de tomate et faire rissoler **5 mn/Varoma/vitesse 1**. Puis programmer **3 mn/Varoma/↺/vitesse 2** tout en introduisant l'agneau haché à travers le couvercle sur les couteaux en marche.

5. Ajouter les champignons de Paris, le vin blanc, le sel, le poivre et la sauce Worcester dans le bol. Disposer les pommes de terre dans le Varoma, mettre le varoma en place et faire cuire **30 mn/Varoma/↺/vitesse 1**.

6. Préchauffer le four à 200° (th 6-7).

7. Remuer les pommes de terre dans le Varoma à l'aide de la spatule, faire cuire **5 mn/Varoma/↺/vitesse 1**. Retirer le Varoma, transférer la farce dans un plat à gratin (30 x 25 x 6 cm). Nettoyer le bol.

LA PURÉE DE POMMES DE TERRE

8. Verser le lait et le sel dans le bol, faire cuire **3 mn/100°/⨯/vitesse 1**.

9. Ajouter les pommes de terre et 30 g de beurre, écraser **15-20 sec/vitesse 4** en aidant de la spatule.

10. Etaler les pommes de terre sur la farce à l'agneau, saupoudrer de cheddar et parsemer de petits morceaux de beurre restant. Enfourner pendant 25-30 minutes à 200° jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. (Voir les étapes).



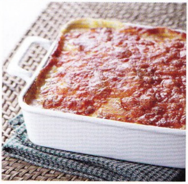
CONSEILS

Faites bouillir les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres sinon la purée sera gluante.

Vous gagnerez du temps si vous préparez la garniture de viande la veille. Pour une purée de pommes de terre : verser 120 g d'eau, 200 g de lait, 1,5 c. à café de sel, les pommes de terre dans le bol, faire cuire **20-25 mn/100°/vitesse 1.**

Ajouter 30 g de beurre, réduire en purée **20-30 sec/vitesse 3.**

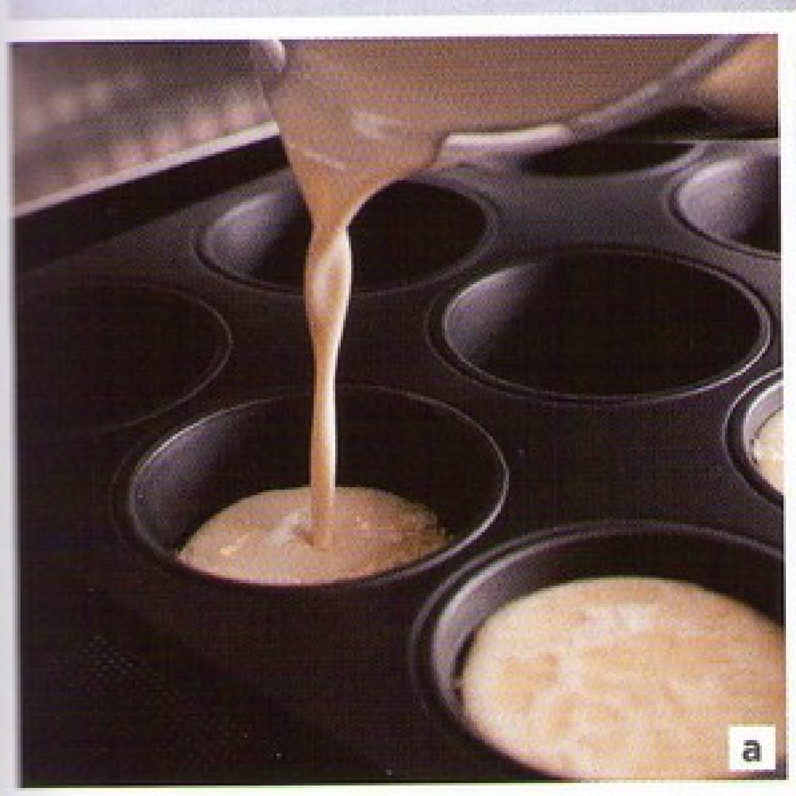




1 plat à gratin (30 x 25 x 6 cm)

CONSEILS
Si vous ne faites qu'un seul grand soufflé, faîtes-le cuire 25 à 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré et gonflé.





a



b

GÂTEAU POTIRON-POMME-FLOCONS D'AVOINE | Voici une recette qui promet d'impressionner vos amis pour le thé ! Sous une belle garniture immaculée à base de fromage blanc, ce gâteau révèle une texture aussi moelleuse qu'une génoise. L'essentiel de ses ingrédients sont des pommes, du potiron et des flocons d'avoine.

GÂTEAU POTIRON-POMME-FLOCONS D'AVOINE

(PUMPKIN-APPLE CAKE WITH OAT FLAKES)

TEMPS TOTAL • 1 H 20 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

16 MORCEAUX

FACILE

par morceau | kJ 1781 / kcal 426
protides : 6 g | glucides : 59 g | lipides : 18 g

INGRÉDIENTS

LE GÂTEAU

300 g de chair de courge butternut, pelée et coupée en morceaux
200 g de pommes coupées en quartiers et évidées
150 g de flocons d'avoine
100 g de raisins secs
1 c. à café de cannelle
1/2 c. à café de noix de muscade moulue
1 pincée de clou de girofle en poudre
380 g de sucre roux
5 œufs
150 g d'huile végétale
200 g de farine
1 c. à café de bicarbonate de soude

LE GLAÇAGE

240 g de sucre
50 g de margarine
60 g de fromage frais
10 g de jus de citron
50 g de noix de pécan concassée et torréfiée

PRÉPARATION

LE GÂTEAU

1. Préchauffer le four à 170° (th 5-6).

2. Mettre la chair de potiron et les pommes dans le bol, râper **10 sec/vitesse 5**.

3. Ajouter les flocons d'avoine, les raisins secs, les épices, le sucre roux, les œufs et l'huile, mixer **10 sec/↺/vitesse 4**.

4. Ajouter la farine et le bicarbonate, mixer **10 sec/↺/vitesse 4**.

5. Verser la préparation dans un moule à manqué (28 cm Ø), préalablement graissé et légèrement fariné, enfourner à 170° pendant 50-55 minutes. Nettoyer le bol. Laisser tiédir pendant 15 minutes et transférer sur une grille à pâtisserie. Puis laisser refroidir complètement.

LE GLAÇAGE

6. Verser le sucre dans le bol, pulvériser **20 sec/🔒/vitesse 10**.

7. Ajouter la margarine, le fromage frais et le jus de citron, mixer **30 sec/vitesse 4**.

8. Etaler le glaçage sur le gâteau, saupoudrer la surface de noix de pécan hachées. Laisser refroidir au réfrigérateur.



CONSEILS

Vous pouvez tout aussi bien utiliser des noix ou des noisettes.



1 moule à manqué (28 cm Ø)

CARAMELS | les caramels sont une spécialité de confiserie typiquement occidentale, souvent très sucré riche. Ils sont fréquemment aromatisés avec du cacao. Au Royaume-Uni, cette spécialité est particulière appréciée dans les comtés du Devon, de Cornouaille et même dans le Dorset. Ce bonbon carré est une vra tentation pour les gourmands !

CARAMELS (FUDGE)

TEMPS TOTAL • 3H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

90 CARAMELS

FACILE

par caramel | kJ 198 / kcal 47
protides : 0 g | glucides : 8 g | lipides : 1 g

INGRÉDIENTS

500 g de sucre

400 g de lait concentré sucré

100 g de beurre coupé en morceaux et un peu pour graisser le moule

50 g de sirop de mélasse

PRÉPARATION

1. Verser le sucre dans le bol, pulvériser **20 sec/vitesse 10**.

2. Ajouter le reste des ingrédients, mixer **30 sec/vitesse 5**.

3. Puis faire cuire **20 mn/100°/vitesse 3**. Remplacer le gobelet par le panier de cuisson sur le couvercle.

4. Puis programmer **35 mn/Varoma/vitesse 2**. Remplacer le gobelet par le panier de cuisson sur le couvercle.

5. Mixer **15 sec/vitesse 5.** Verser immédiatement la préparation dans un moule (env. 18 cm) préalablement beurré. Laisser tiédir pendant 2 heures minimum, puis couper en cubes (env. 2 x 3 cm), conserver dans une boîte hermétique (Voir l'image a).

1 moule en aluminium (env. 18 cm), 1 boîte hermétique

CONSEILS

Versez avec précaution la préparation brûlante dans le moule.





a



POLOGNE
LT. 52° 13'N
LG. 21° 02'E
CAPITALE Varsovie
POPULATION 38 MILLIONS
DEVISE Złoty

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Europe de l'est, de l'ouest et centrale

TOUT CHEF POLONAIS expérimenté vous dira que la vraie cuisine polonaise serait incomplète sans les céréales, le poisson, les écrevisses, le chevreuil et les fruits des bois. Pour comprendre pourquoi les plats polonais sont si bons, il faut savoir que les ingrédients qui les composent sont généralement biologiques, que les plats sont préparés avec des méthodes naturelles et cuisiner dans un style "fait-maison" traditionnel. Les livres de cuisine traditionnelle polonaise sont pleins d'ingrédients qui semblent très exotiques pour les étrangers : choucroute, concombre, céréales, champignons séchés, lait caillé, seigle fermenté, pour n'en citer que quelques uns. Le plus important si l'on veut cuisiner dans le style polonais est d'y mettre son cœur.

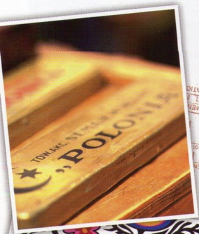
LES BOISSONS NATIONALES | Les Polonais sont des buveurs de thé invétérés, ils en boivent pendant et entre chaque repas. Le vin et la bière sont également très appréciés en Pologne. La Pologne est réputée pour ses producteurs de bière. Une autre boisson produite dans le pays est bien entendu la vodka, alcool préféré des Polonais. Elle est ici la boisson nationale autant qu'en Russie ! La vodka peut être bue en cocktail ou avalée d'un trait. La gamme des vodkas va de "doux" à "sec" et plusieurs couleurs sont disponibles. La marque de vodka Żubrówka (littéralement "vodka des bisons") est parfumée à l'herbe dont se nourrissent les bisons de la forêt de Białowieża et il y a un brin d'herbe dans chaque bouteille. Le Śliwowica, à base de prunes et l'alcool de miel Krupnik (à base d'hydromel) sont deux autres alcools appréciés. *"Na zdrowie"* (santé !) est une expression bien utile !



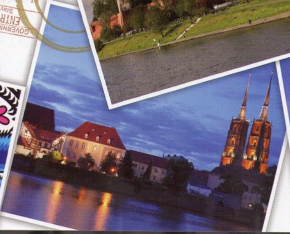




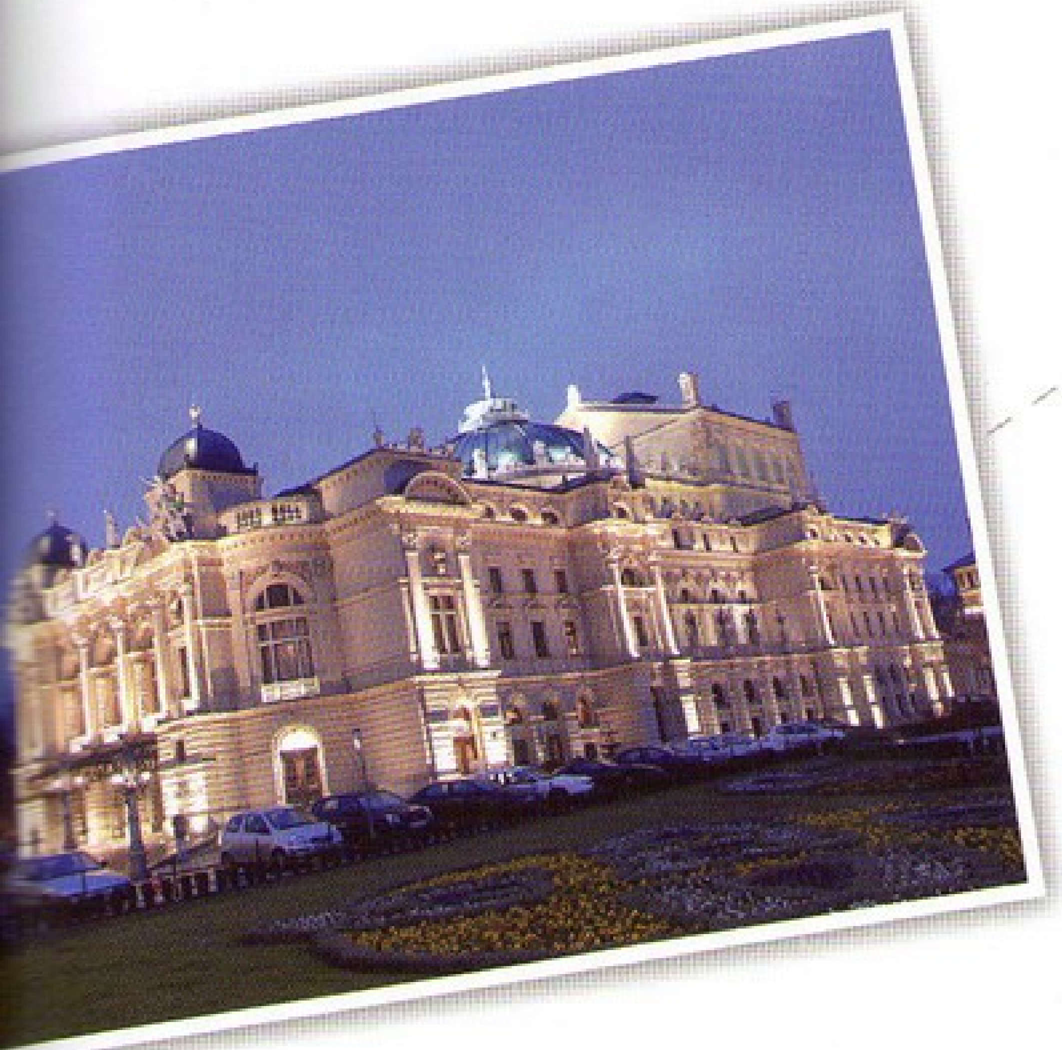

















POLOGNE

LES POLONAIS aiment dresser des tables élégantes : c'est l'un des éléments clé de l'hospitalité polonaise. Servir des repas copieux et généreux fait aussi partie d'une tradition de longue date. Ces repas peuvent comprendre des plats comme le *barszcz* blanc ou rouge, la soupe de tripes, les côtelettes de porc, le *rollanti* de bœuf au sarrasin ou le *golabki* (roulé de chou). On peut également trouver partout certaines spécialités du pays comme les *pierogis* frits (boulettes fourrées) ou les *kielbasa* (saucisses fumés). Les plats nationaux les plus typiques sont le *bigos* (viande et *sauerkraut* ou "ragoût du chasseur") et le *Żurek* (soupe aigre de Pâques à base de farine de seigle). La cuisine polonaise traditionnelle associe les saveurs raffinées et subtiles apportées par la cour française d'Henri de Valois (le premier roi polonais élu), les saveurs sauvages et mystérieuses des forêts lituaniennes, les doux arômes des plats servis les soirs des Sabbats et le goût fort du steak cru *Tatar*, qui était à l'origine le plat des cavaliers de Gengis Khan. Ils plaçaient en effet une tranche de bœuf sous leur selle pour qu'elle soit bien tendre. Il existe un large choix de plats locaux, spécifiques à une partie de la Pologne. Les lacs sont abondants au nord et le poisson d'eau douce y constitue donc le plat le plus apprécié. Le *Żurek* dont nous parlions précédemment provient des plaines sableuses de Mazovie, au centre du pays. L'est du pays est particulièrement connu pour ses *pierogi*. La région de Wielkopolska, à l'ouest, offre de délicieux plats à base de canard, tandis que Suwalszczysna, à la pointe nord-est, nous régale des meilleurs plats de pommes de terre. Les célèbres *kwasnica* (soupe *sauerkraut*) et *oscypek* (un fromage de brebis fumé) nous viennent de la région de Podhale, au pied des montagnes Tatra. En voyageant à travers ce pays, vous découvrirez des saveurs préparées depuis des siècles avec les produits des forêts, des champs, des prairies, des lacs et des rivières de Pologne. Tout chef polonais expérimenté vous dira que la vraie cuisine polonaise serait incomplète sans les céréales, le poisson, les écrevisses, le chevreuil et les fruits des bois. Pour comprendre pourquoi les plats polonais sont si bons, il faut savoir que les ingrédients qui les composent sont généralement biologiques, que les plats sont préparés avec des méthodes naturelles et cuisiner dans un style "fait-maison" traditionnel. Les livres de cuisine traditionnelle polonaise sont pleins d'ingrédients qui semblent très exotiques pour les étrangers : choucroute, concombre, céréales, champignons séchés, lait caillé, seigle fermenté, pour n'en citer que quelques uns. Le plus important si l'on veut cuisiner dans le style polonais est d'y mettre son cœur.

SOUPE D'AVOINE | Cette soupe roborative constitue bien souvent le cœur d'un déjeuner d'hiver de nombreuses familles polonaises. Sa facilité de préparation permet de dégager du temps pour vaquer à d'autres occupations. Ce plat peut être aussi un très bon plat végétarien en supprimant le poulet des ingrédients et en ajoutant davantage de légumes.

LA SOUPE D'AVOINE (KRUPNIK)

TEMPS TOTAL • 45 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

6 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 633 / kcal 151
protides : 11 g | glucides : 18 g | lipides : 4 g

INGRÉDIENTS

- 60 g d'oignons coupés en 2
- 100 g de carottes coupées en morceaux
- 50 g de céleri coupé en morceaux
- 100 g de poireaux émincés
- 20 g de beurre
- 200 g de pommes de terre coupées en dés
- 200 g de blancs de poulet coupés en dés
- 2 cubes de bouillon, ou du bouillon fait maison
- 1100 g d'eau
- 1/4 c. à café de poivre
- 100 g d'orge perlé
- 2 feuilles de laurier
- 4 baies roses
- 1 c. à café de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement

PRÉPARATION

1. Placer les oignons, les carottes et le céleri dans le bol, hacher **4-6 sec/vitesse 5**.

2. Ajouter le poireau émincé et le beurre et faire rissoler sans coloration **5 mn/Varoma/↺/vitesse** ⅟.

3. Ajouter le reste des ingrédients et faire mijoter **30 mn/100°/↺/vitesse 1**. Rectifier l'assaisonnement et servir dans des bols à soupe.

CONSEILS

Si vous utilisez de l'orge cru, faîtes-le tremper dans 500 g d'eau froide pendant au moins 5 heures, égouttez-le avant cuisson. Ajoutez-le à l'étape 3.

Servez avec une cuillère à soupe de crème fraîche et du persil haché.



ROULÉ DE BOEUF AUX CORNICHONS | En général, le «roulé» est un plat typiquement européen qui consiste à enrouler une tranche de viande autour d'une garniture (du fromage, des légumes ou de la viande). Cette variante polonaise est très appréciée de par le monde et permet d'apprécier la viande d'une manière originale. La viande est finement garnie de lard, de jambon, de cornichons et de moutarde. Elle est ensuite servie avec des champignons, et accompagnée d'une sauce au vin et aux légumes.

PAUPIETTES DE BŒUF AUX CORNICHONS (ROLADY WOŁOWE)

TEMPS TOTAL • 1 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 25 MN

4 PORTIONS

DIFFICILE

par portion | kJ 1941 / kcal 464
protides : 53 g | glucides : 10 g | lipides : 19 g

INGRÉDIENTS

LA FARCE
120 g d'oignons coupés en 2
80 g de cornichons
150 g de jambon fumé coupé en morceaux, ou du bœuf fumé
50 g de lardons
20 g de moutarde
2 pincées de poivre

LE ROULÉ DE BŒUF
600 g de filet de bœuf, coupé en 4 tranches fines
1 c. à café de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement
2 pincées de poivre, et un peu plus pour rectifier l'assaisonnement
2 c. à soupe d'huile
350 g d'eau

LA SAUCE
40 g d'oignons
50 g de petits champignons
10 g de beurre
120 g de légumes coupés en morceaux (1 cm), ex : 40 g de carottes, 40 g de céleri, 40 g de poireau
20 g de moutarde
20 g de concentré de tomates
250 g de vin rouge
1 cube de bouillon de bœuf, ou du bouillon fait maison
20 g de farine
70 g de crème aigre

PRÉPARATION

LA FARCE
1. Mettre tous les ingrédients de la farce dans le bol, hacher **8-10 sec/vitesse 5**.

LE ROULÉ DE BŒUF
2. Aplatir la viande à l'aide d'un maillet à viande ou d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir des tranches de 20 x 12 cm environ. Saler et poivrer la viande. Diviser la farce en 4 portions égales, étaler une portion par tranche. Enrouler chaque tranche en commençant par le côté le moins large et refermer avec un pique en bois ou de la ficelle de cuisine (voir les étapes en images).

3. Assaisonner chaque paupiette. Faire chauffer une poêle à feu moyen, verser l'huile, faire dorer les paupiettes sur chaque face. Puis les transférer dans le panier de cuisson, verser doucement l'eau dans la poêle pour la déglacer, amener à ébullition, transférer ce jus dans un récipient et réserver.

LA SAUCE
4. Mettre les oignons et les champignons dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Ajouter le beurre et faire rissoler **3 mn/Varoma/vitesse 1**.

6. Ajouter les légumes, la moutarde et le concentré de tomates, le jus de cuisson réservé, le vin rouge et le bouillon, puis insérer le panier de cuisson. Faire mijoter **45 mn/100°/vitesse 1**.

7. Mettre la farine dans le bol, ajouter la crème et fouetter jusqu'à ce que le mélange soit bien lisse. Retirer le panier de cuisson, retirer les piques en bois ou la ficelle et placer les paupiettes dans un faitout. Mixer la sauce **40 sec/vitesse 7**.

8. Ajouter le mélange farine-crème et cuire **3 mn/100°/vitesse 4.** Rectifier l'assaisonnement et napper les paupiettes avec la sauce, amener à ébullition et servir dans un plat creux.

VARIANTE
Utilisez de la crème liquide au lieu de la crème fraîche.



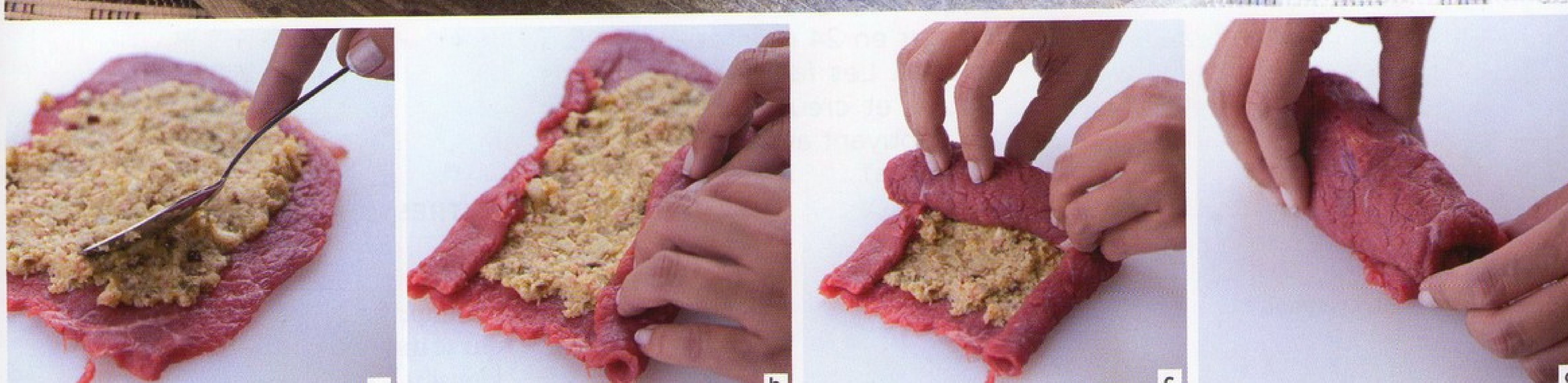
CONSEILS

Servez avec des petits pâtés de pomme de terre (page 108) et du chou rouge (page 110).

Accompagnez de purée de pommes de terre ou de petits soufflés (page 132).

Conservez la sauce restante dans des sacs de congélation et placez-les au congélateur pour une utilisation ultérieure.

1 rouleau à pâtisserie ou 1 maillet à viande, des piques en bois ou de la ficelle de cuisine



KLOUSKIS DE POMMES DE TERRE | Les gnocchis et leurs variantes font partie de la culture culinaire européenne, et plus particulièrement en Pologne. Les Klouskis sont servis en accompagnement et les Polonais adorent garnir leur centre de sauce à la viande, ce qui les rend vraiment fondants. Cette tradition ancestrale se transmet de génération en génération.

KLOUSKIS DE POMMES DE TERRE (KLUSKI ŚLĄSKIE)

TEMPS TOTAL • 50 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 18 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 944 / kcal 225
protides : 3 g | glucides : 52 g | lipides : 0 g

INGRÉDIENTS

500 g d'eau

500 g de pommes de terre farineuses, pelées et coupées en morceaux

150 g de fécule de pommes de terre, et un peu plus pour fariner le plan de travail

3 c. à café de sel

1 pincée de noix de muscade râpée

1 faitout, 1 écumoire

PRÉPARATION

1. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson et y peser les pommes de terre, les faire cuire **30 mn/Varoma/vitesse 1.** Retirer le panier de cuisson et vider le bol.

2. Mettre les pommes de terre dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 4** en aidant de la spatule.

3. Ajouter la fécule de pommes de terre, 1 c. à café de sel et la noix de muscade, pétrir **1 mn/⌴/** ⚲. Pendant ce temps verser l'eau dans un grand faitout et amener à ébullition.

4. Poser la pâte sur le plan de travail préalablement légèrement recouvert de fécule de pommes de terre, rouler la pâte en un long boudin de 3-4 cm Ø. Puis découper en 24 morceaux de 25 g chacun. Les façonner en petites boules et creuser un petit puits en appuyant avec le pouce (Voir l'image a).

5. Ajouter 2 c. à café de sel dans l'eau bouillante et y faire cuire les Klouskis pendant environ 3 minutes. Les retirer aussitôt de l'eau à l'aide d'un écumoire et les servir bien chauds en accompagnement d'un plat de viande en sauce ou une sauce aux champignons ("Galantine à la vapeur", page 242).

AUTRES INFORMATIONS

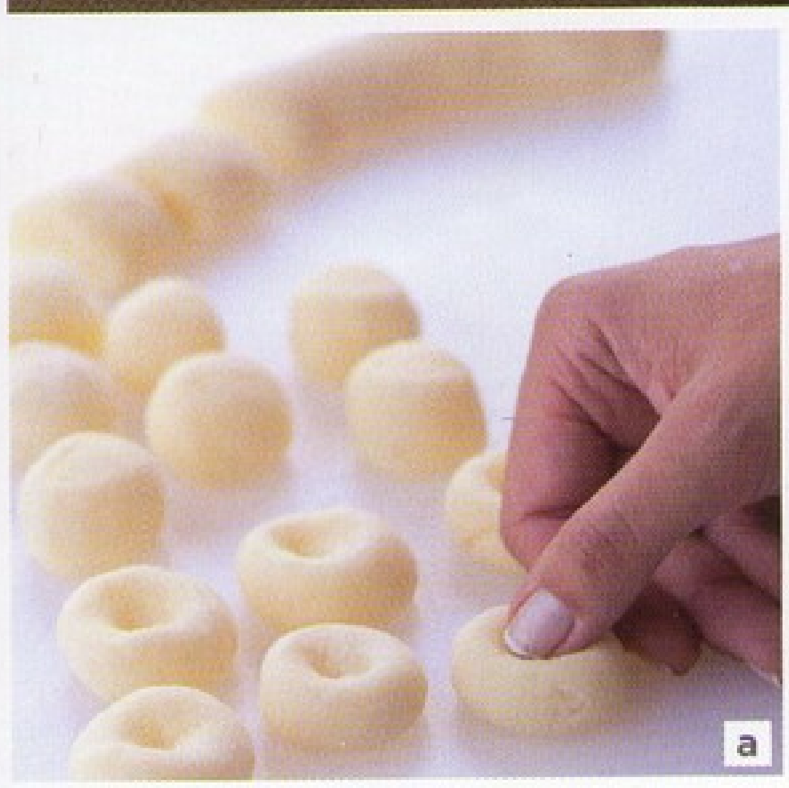
Les Polonais se régalent, disent-ils, à tremper les klouskis dans la sauce qui se niche alors dans la cavité des klouskis.

CONSEILS

L'utilisation de pommes de terre "spéciales purée " est essentielle à la réussite de la recette.

C'est l'accompagnement idéal des pièces de viande rôties accompagnées de chou rouge (page 110).





a

CHOU ROUGE A L'AIGRE DOUX | Contrairement à la recette originale qui est mariné pendant une nuit entière, cette recette est très rapide a réaliser. De plus, les pruneaux donnent un goût délicat à ce plat. Le chou rouge est un accompagnement parfait pour tous les plats polonais traditionnels.

CHOU ROUGE À L'AIGRE DOUX (MODRA KAPUSTA)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

6 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 601 / kcal 144
protides : 2 g | glucides : 16 g | lipides : 5 g

INGRÉDIENTS

40 g de pruneaux dénoyautés
500 g de choux rouges émincés
50 g de raisins secs
250 g de vin rouge
30 g de graisse d'oie
1 c. à soupe de sucre
1 c. à café de sel
4 clous de girofle
20 g de vinaigre de vin rouge

PRÉPARATION

1. Mettre les pruneaux dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 7**.

2. Ajouter le chou rouge, hacher **12 sec/vitesse 4.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter les raisins secs, le vin rouge, la graisse d'oie, le sucre, le sel et les clous de girofle, faire mijoter **45 mn/100°/⟲/vitesse 1**.

4. Verser le vinaigre de vin, cuire **5 mn/100°/⟲/vitesse 1**. Rectifier l'assaisonnement. Servir chaud en accompagnement de viande et d'une sauce.

CONSEILS

Vous réaliserez un plat complet végétarien en accompagnant le chou rouge à l'aigre doux de klouskis et de sauce aux champignons.



CROISSANTS A LA ROSE | Il existe de nombreuses recettes de *Rogaliki* mais celle-ci est la plus connue. Ces croissants sont concoctés le jour de la Saint Martin, le 11 novembre, à Posen (ville historique dans l'ouest de la Pologne). Dans cette version, la garniture est composée de graines de pavot blanc. Son nom polonais : Rogaliki est une appellation protégée en UE.

CROISSANTS À LA ROSE (ROGALIKI)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

24 CROISSANTS

MOYEN

par croissant | kJ 984 / kcal 235
protides : 3 g | glucides : 31 g | lipides : 10 g

INGRÉDIENTS

LA PÂTE

600 g de farine de blé

250 g de beurre coupé en morceaux

3 jaunes d'œufs

30 g de levure boulangère fraîche

170 g de crème fraîche

200 g de confiture de rose

LE GLAÇAGE

200 g de sucre

40 g d'eau

1 rouleau à pâtisserie, du papier sulfurisé, 1 plaque à pâtisserie

PRÉPARATION

LA PÂTE

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte (sauf la confiture de rose) dans le bol, pétrir **2 mn/⊽/ ⸸**. Sortir la pâte du bol et la façonner en boule, la placer dans un saladier et couvrir d'un torchon. Laisser reposer pendant 20 minutes.

2. Diviser la pâte en 3 parts égales. Etaler chaque boule en 1 disque (30 cm Ø env.) et découper 8 parts dans chaque disque (comme un gâteau). Déposer 1 c. à soupe de confiture de rose sur le bord le plus large et à partir de ce même bord, enrouler la pâte pour réaliser un croissant (Voir les étapes en images).

3. Préchauffer le four à 200° (th 6-7).

4. Disposer les croissants sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé, laisser reposer pendant 15 minutes, puis enfourner à 200° pendant 20-25 minutes.

LE GLAÇAGE

5. Verser le sucre dans le bol, réduire en poudre fine **15 sec/vitesse 10**.

6. Ajouter l'eau et mixer **15 sec/vitesse 5**.

7. Glacer la surface des croissants encore chauds à l'aide d'un pinceau. Laisser tiédir avant de servir.

CONSEILS

La confiture de rose peut être remplacée par toute autre confiture (groseille, cassis etc.) ou un carré de chocolat.





a



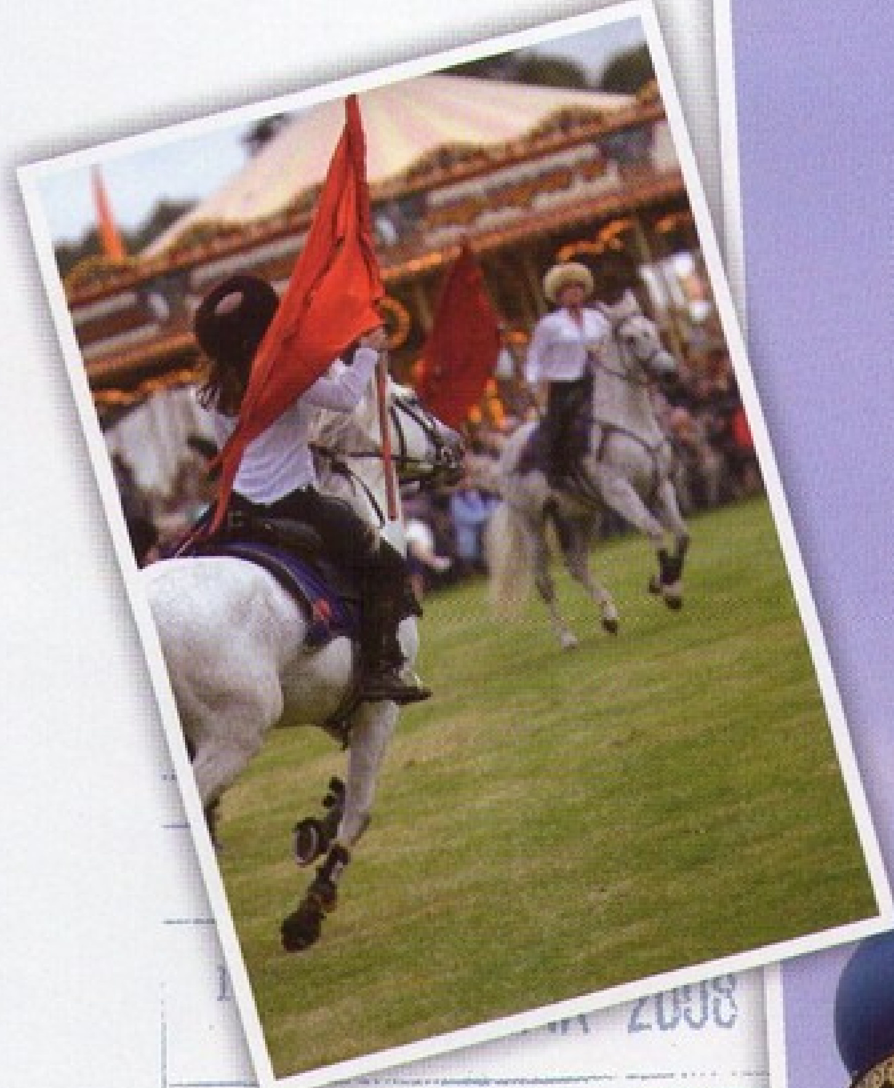
b

RUSSIE
LT. 55° 45'N
LG. 37° 37'E
CAPITALE Moscou
POPULATION 141 MILLIONS
DEVISE Rouble

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Europe de l'est, de l'ouest et centrale

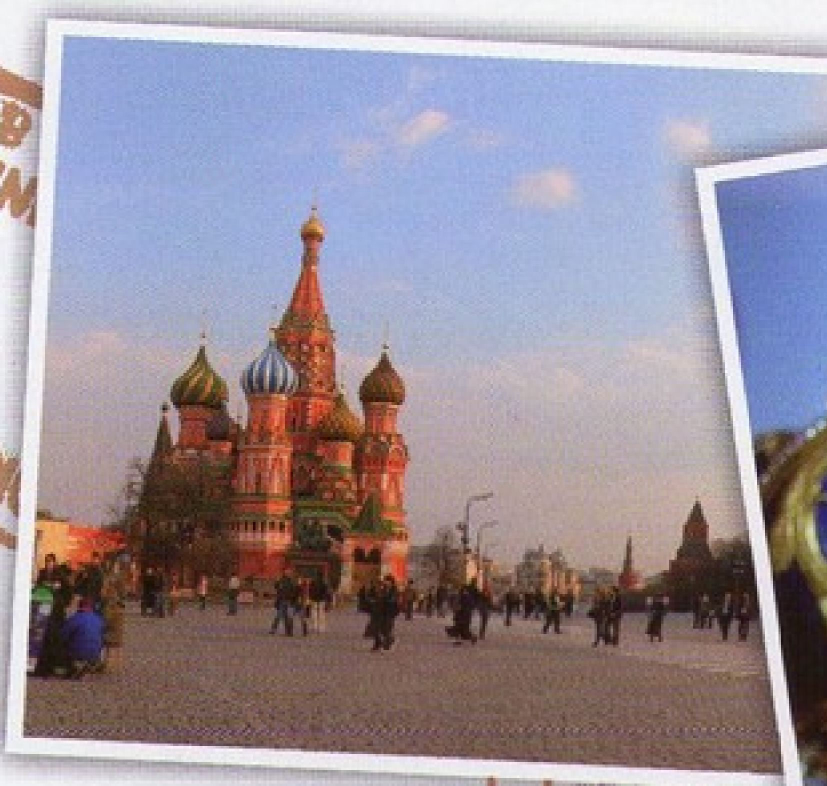
LA POMME DE TERRE est sans doute l'ingrédient qui a le plus influencé la gastronomie russe. Nous lui devons en effet une véritable révolution dans les traditions culinaires de ce pays. La pomme de terre fût rapportée de Hollande sous le règne de Pierre I[er] (début du XVIII[ème] siècle), c'est-à-dire assez tard dans l'Histoire culinaire russe. Cependant, certains pensent que la pomme de terre fût introduite bien avant, venant d'Amérique du nord en passant par la Kamtchatka, la Sibérie, l'Oural et le nord du pays. Quelque soit l'époque à laquelle est arrivée ce tubercule en Russie, c'est un ingrédient phare de la cuisine nationale et on le retrouve donc dans de très nombreux plats, notamment ceux des régions du nord.













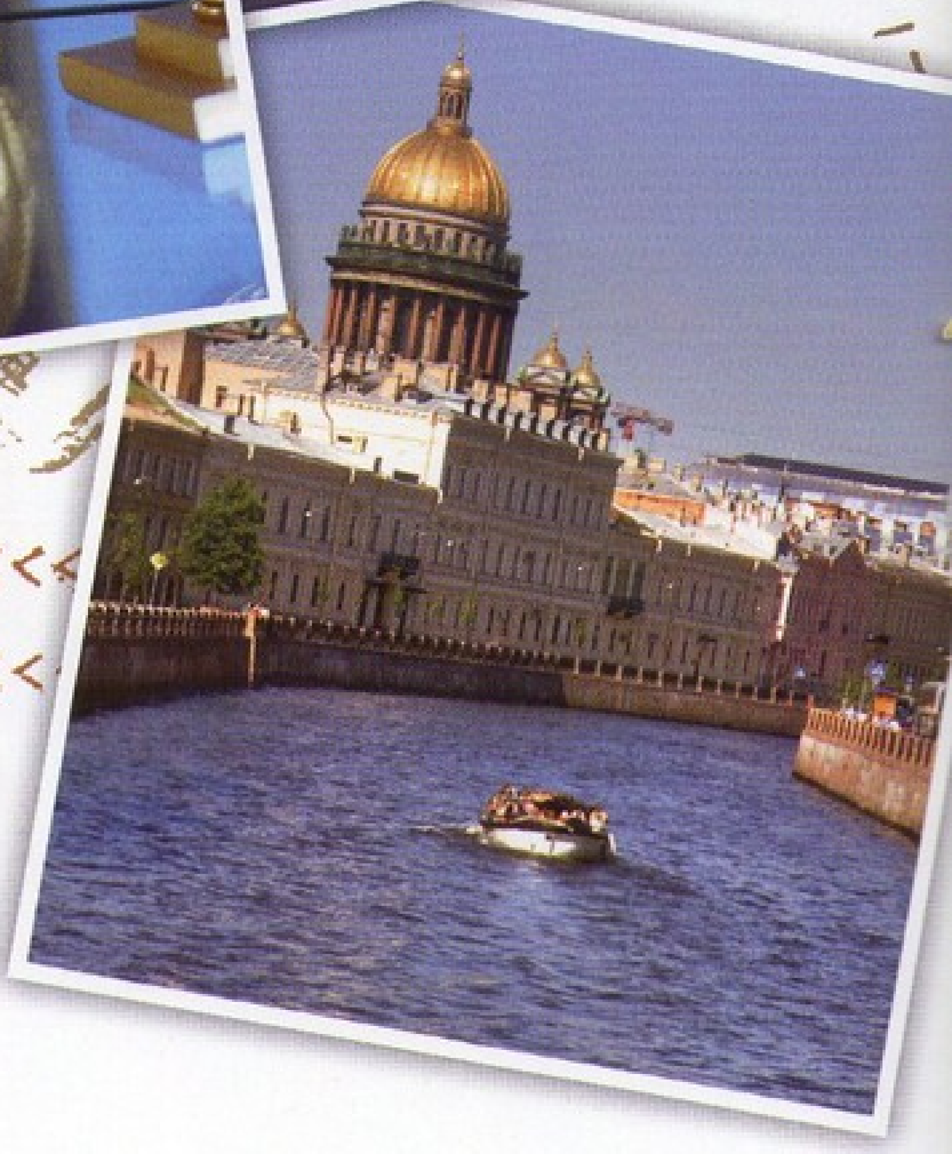


LES RIVIÈRES ont également leur rôle à jouer dans la diversité de la cuisine russe. Le pays profite d'une grande richesse en poissons, utilisés dans de nombreux plats et même dans certains desserts.

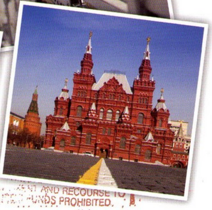
LE THÉ est la boisson quotidienne en Russie, où elle fût introduite par les Mongols. Les Russes boivent en moyennes 3 à 5 tasses de thé par jour en accompagnement des blinis et d'autres pâtisseries, c'est dire à quel point cette boisson est appréciée !

"PAS DE PAIN, PAS DE REPAS" nous dit un proverbe russe. Le pain est une part indispensable de tout repas. Le pain de seigle en particulier est très souvent servi avec le plat principal et les soupes.













RUSSIE

LA RUSSIE EST UN PAYS DE VASTES étendues dont une grande partie est exposée à des températures extrêmement froides. Il est donc naturel que la cuisine traditionnelle de ce pays préfère des plats riches, énergétiques, à base de pommes de terre, de pain, d'œufs, de viande et de beurre. Le chou, le lait, la crème aigre, le caillé, les champignons, le lard, les concombres, les tomates, les pommes, les bais, le miel, le sucre, le sel, l'ail et l'oignon sont d'autres ingrédients très utilisés dans la cuisine russe. Dans un pays si vaste, il est logique que chaque région préfère ses propres plats. Les soupes jouent cependant un rôle central dans la cuisine de tout le pays. On compte notamment parmi les soupes traditionnelles : *shchi, borscht, ukha, rassolnik, solyanka, botvin, okroshka* et *teur*. Au nord, on apprécie différentés variétés de soupe *shchi*, tandis que la soupe *borsch* est plus populaire dans le sud. De la Sibérie à l'Oural, aucune fête ne peut se faire sans *shanegui* (boulettes).

Il existe également de nombreux plats communs à toute la Russie qui se préparent partout de la même manière. Tout ce que nous offre la terre est d'une grande importance dans ce pays à forte tradition agricole. Seigle, blé, orge, avoine et maïs sont cultivés depuis des siècles en Russie. Cela fait bien longtemps que les Russes maîtrisent les techniques pour moudre des graines ou pour fermenté de la pâte avec de la levure. Les céréales sont une part importante de la nourriture russe, et à la base de nombreux plats comme les pirogues (gâteaux), les *pirozhki* (petits pains fourrés), le koulibiac, les *rasstegai* (tourtes), les blinis, la pâte pour *oladi* et biens d'autres encore.

Les légumes secs sont également très employés dans la cuisine russe. On les retrouve dans des plats comme le *krupa*, les différents kasha (sorte de porridge), le *zapenka*, le *krupeiniki*, blini et *kiseli* d'avoine, ainsi que dans les ragoûts aux lentilles. Dans le nord du pays, les plats à base de maïs ont une place prépondérante. Cette tradition a des racines historiques profondes : le maïs fût pendant un temps la culture principale pour les Slaves qui occupaient les forêts des régions du nord. On l'utilisait pour obtenir de la farine, de la *krupa*, pour la préparation des bières et des *kvass*, ainsi que dans les soupes et desserts ! En Russie, on mélange le maïs à des ingrédients aussi variés que du lait, du fromage, du foie ou du potiron.

LA RÉPUTATION du veau Orloff, du bœuf Stroganoff, et de la *sharlotka* ne sont plus à faire. Le *kvass* (boisson fermentée pétillante et peu alcoolisée) connait plus d'une douzaine de variantes dans le pays. Pour préparer cette boisson, on prépare une pâte fermentée à base d'eau, de farine et de malt liquide. Ce *zator* fermenté est ensuite dilué avec de l'eau, de la levure et du sucre. Pour finir, on y ajoute des additifs aromatiques avant de le brasser. Les additifs les plus fréquents sont les fruits, les jus de baies, le gingembre et la menthe.

BLINIS | Le poète russe Alexandre Kuprin (1870-1938) écrivit à propos des célèbres blinis russes : «les bli sont ronds, chauds et beaux comme le soleil. Ils sont le symbole du soleil, des mariages heureux, des bonn récoltes et des enfants en bonne santé». Ces blinis se mangent toute l'année et particulièrement pendant la semaine du carnaval (*Maslenitsa*) que l'on appelle également «semaine des crêpes». Cette fête a lieu sept semaines avant Pâques et annonce la fin du rude hiver russe.

BLINIS (БЛИНЫ)

TEMPS TOTAL • 1 H 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 30 MN

20 BLINIS

FACILE

par blinis | kJ 185 / kcal 44
protides : 2 g | glucides : 6 g | lipides : 2 g

INGRÉDIENTS

100 g de grains de sarrasin

200 g de lait

20 g de levure boulangère fraîche

1/4 c. à café de sucre

40 g de farine

1 œuf

1/2 c. à café de sel

1 pincée de poivre

20 g d'huile

PRÉPARATION

1. Mettre le sarrasin dans le bol, moudre **30 sec/vitesse 10.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

2. Mettre le lait, la levure et le sucre dans le bol, chauffer **1 mn 30 sec/37°/vitesse 2**.

3. Ajouter le sarrasin moulu, la farine, l'œuf, le sel et le poivre, mixer **20 sec/vitesse 3.** Verser la pâte dans un saladier, couvrir et laisser pousser dans un endroit tiède jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume (1 heure env.)

4. Préchauffer le four à 80° (th 2-3). Mettre une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé au four.

5. Faire chauffer une poêle anti adhésive, y verser un peu d'huile. Verser la valeur d'1c. à soupe de pâte dans la poêle pour réaliser des blinis de 8 cm Ø env., faire dorer les blinis quelques minutes de chaque côté. Transférer les blinis sur la plaque à pâtisserie et les garder au chaud jusqu'au moment de servir.

1 poêle anti adhésive, 1 plaque à pâtisserie, du papier sulfurisé

CONSEILS

Servez les blinis avec...

- de la crème fraîche et du caviar
- du beurre fondu
- de la crème et du saumon fumé
- de la crème et des harengs
- de la confiture ou de la compote





Variante au saumon

KOULIBIAC (TOURTE RUSSE AU SAUMON) | Cette recette nous prouve que l'art de la gastronomie était déjà présent dans la cuisine russe au XVIIème siècle. Cette tourte au saumon est l'une des spécialités russes pour Noël et Pâques et fût introduite dans la cuisine française au XIXème siècle. Aujourd'hui, elle est très célèbre de part le monde.

KOULIBIAC (КУЛЕБЯКА)

TEMPS TOTAL • 1 H 40 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 30 MN

8 PARTS

DIFFICILE

par portion | kJ 3404 / kcal 814
protides : 33 g | glucides : 49 g | lipides : 51 g

INGRÉDIENTS

LA PÂTE
- 360 g de farine
- 180 g de beurre coupé en morceaux
- 1 c. à café de sel
- 90 g d'eau froide
- 1 œuf, pour la dorure

LA GARNITURE
- 25 g d'huile de tournesol
- 1000 g d'eau
- 1 c. à café de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement
- 150 g de riz long, cuisson longue
- 3 œufs à température ambiante
- 250 g d'échalotes épluchées
- 50 g de beurre
- 250 g de champignons de Paris entiers et nettoyés
- 900 g de filet de saumon frais (1 morceau), sans peau et désarété
- 2 pincées de poivre noir
- 3 brins d'aneth équeutés

LA SAUCE
- 200 g de vin blanc
- 400 g de crème
- 1 c. à café de sel
- 1/4 c. à café de poivre noir
- 4 brins de persil équeutés et ciselés
- 4 brins d'aneth équeutés
- 30 g de jus de citron

PRÉPARATION

LA PÂTE
1. Mettre la farine, le beurre et le sel dans le bol, pétrir **15 sec/vitesse 6**.

2. Ajouter l'eau, pétrir **15 sec/vitesse 6**. Envelopper la pâte dans du film alimentaire, la placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

LA GARNITURE
3. Verser l'huile, l'eau et le sel dans le bol. Insérer le panier de cuisson et y mettre le riz. Mettre les œufs dans le Varoma et mettre le Varoma en place. Faire cuire **15 mn/Varoma/vitesse 1.** Retirer le Varoma, laisser refroidir les œufs. Retirer le panier de cuisson, verser le riz sur une plaque à pâtisserie et le laisser refroidir. Vider le bol.

4. Mettre les échalotes dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Ajouter le beurre et faire revenir **6 mn/Varoma/vitesse** ⸸.

6. Ajouter les champignons et hacher **4 sec/vitesse 4**, ajouter 1/2 c.à café de sel, faire rissoler **4 mn/Varoma/⟲/vitesse** ⸸. Transférer dans un récipient et réserver.

7. Ecaler les œufs et séparer les blancs des jaunes, mettre les blancs dans le bol et les hacher **1 sec/vitesse 4.** Transférer dans un récipient et réserver. Puis mettre les jaunes dans le bol et hacher **1 sec/vitesse 4**.

8. Préchauffer le four à 200° (th 6-7).

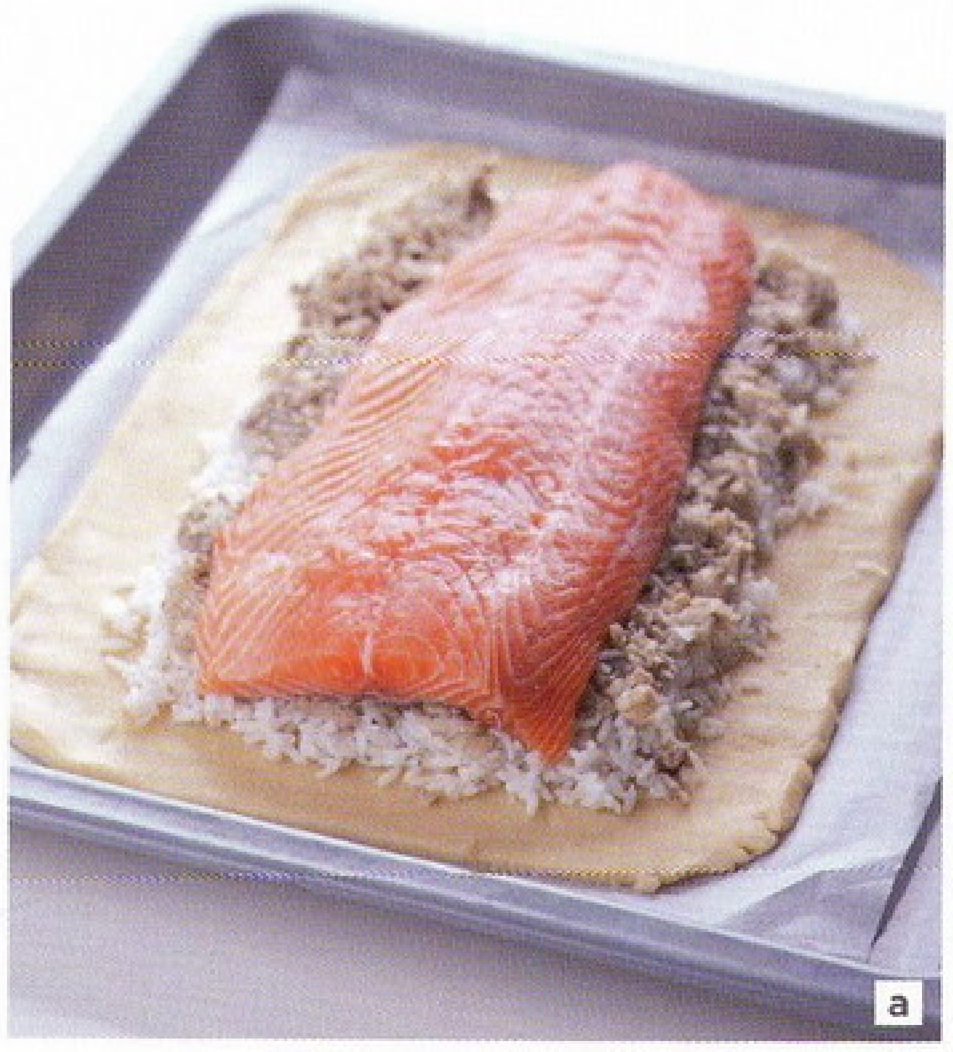
LE MONTAGE DU KOULIBIAC
(Voir les images a et b)

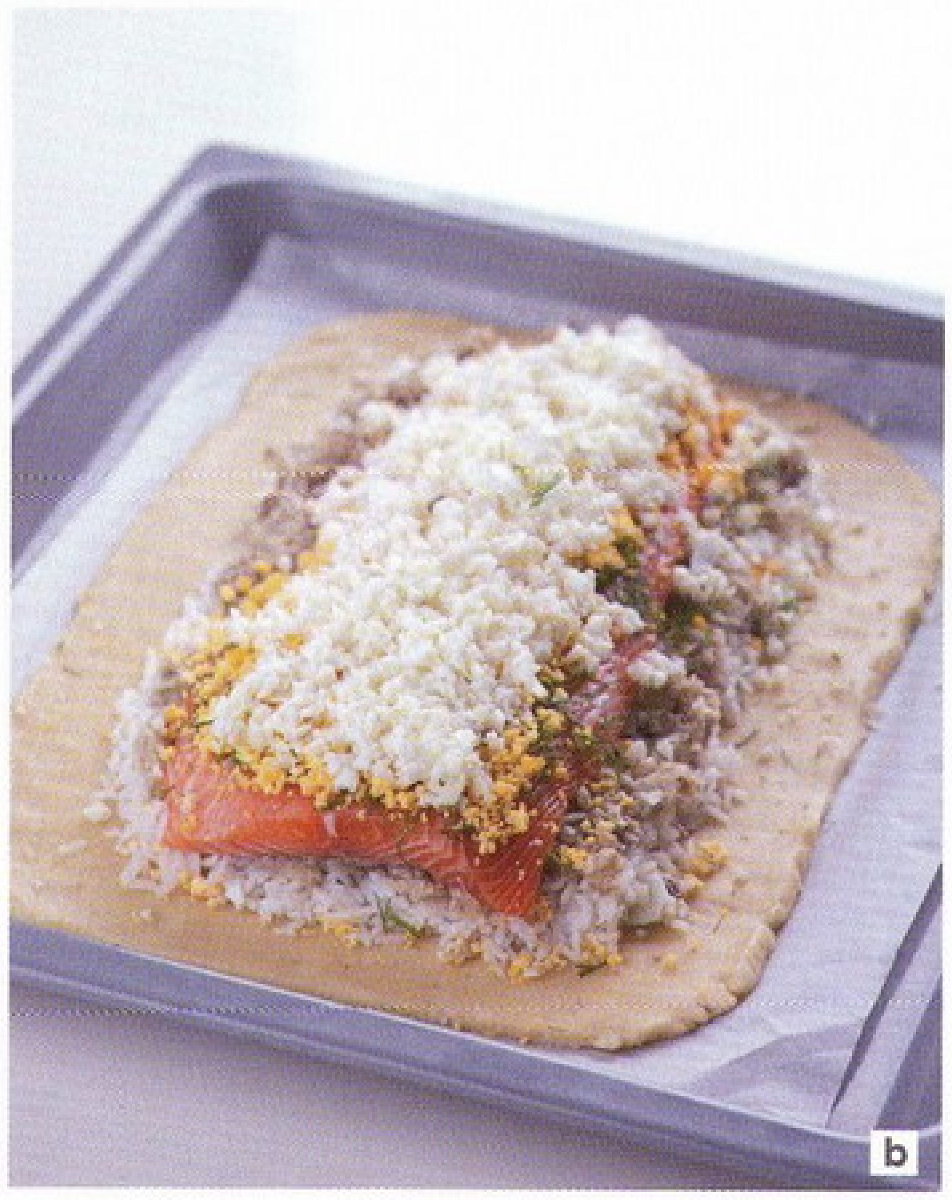
9. Diviser la pâte en 2 boules, l'une étant un peu plus grosse que l'autre. Abaisser la plus petite en un rectangle 5 cm plus long que le filet de saumon (env. 25 x 35 cm). Etaler la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé.

10. Recouvrir la pâte avec le riz en prenant soin de laisser 3 cm de bords découverts, puis recouvrir du mélange échalotes-champignons.

11. Puis poser le filet de saumon dessus en une couche uniforme. Si besoin replier la queue afin d'avoir la même épaisseur de poisson sur toute la longueur. Saler et poivrer, parsemer d'aneth. Répartir les jaunes d'œuf hachés puis les blancs sur toute la surface du poisson.











12. Etaler le reste de pâte. En recouvrir la farce et les bords (image c). Pincer les bords pour les souder et les couper pour ne garder que 2 cm de bords. Les pincer et les rouler pour former un bord épais tout le long de la tourte. Découper des bandes de pâte à partir des chutes pour décorer le Koulibiac.

13. Battre l'œuf restant dans un petit bol. Passer la surface du Koulibiac à l'œuf battu à l'aide d'un pinceau de cuisine. Décorer le Koulibiac des chutes de pâtes et les passer à l'œuf également. Faire des entailles à la surface à l'aide d'une paire de ciseaux ou d'un couteau pointu bien aiguisé pour laisser échapper la vapeur (image d). Enfourner à 200° pendant 25-30 minutes. Nettoyer le bol.

LA SAUCE

14. Verser le vin blanc dans le bol, faire cuire
5 mn/Varoma/vitesse 1 sans le gobelet.

15. Ajouter la crème, saler et poivrer et faire mijoter
4 mn/100°/vitesse 3.

16. Ajouter le persil, l'aneth et le jus de citron, mixer **15 sec/vitesse 5.** Verser la sauce dans une saucière en accompagnement du Koulibiac chaud.

1 plaque à pâtisserie, du film alimentaire, 1 rouleau à pâtisserie, 1 pinceau de cuisine



CONSEILS
La sauce doit être très liquide.

BOEUF STROGANOFF | Cette recette russe est l'une des plus connues. A.G. Stroganov a été longtemps gouverneur général de la Nouvelle Russie. Ce personnage, excessivement riche, tenait table ouverte à toute personne cultivée ou convenablement habillée. C'est pour ces tables ouvertes qu'un des chefs de Stroganoff inventa un plat hybride franco-russe : de petits morceaux de viande revenus dans une sauce à la manière du bœuf bourguignon. De nombreuses versions de Stroganoff existent dans le monde de nos jours.

BOEUF STROGANOFF (БЕФСТРОГАНОВ)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 13 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 1929 / kcal 460
protides : 41 g | glucides : 37 g | lipides : 16 g

INGRÉDIENTS

LE FILET DE BOEUF

600 g de filet de bœuf, coupé en lanières (1 x 3 cm)

1/4 c. à café de poivre noir

1 c. à soupe d'huile

1/4 c. à café de sel

250 g d'eau

8 petits pains ronds évidés

LA SAUCE

100 g d'oignons coupés en 2

1 c. à soupe d'huile

250 g de petits champignons coupés en 4

1 cube de bouillon de bœuf, ou du bouillon fait maison

20 g de concentré de tomates

1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne

1/2 c. à café de sel, et un peu plus pour rectifier l'assaisonnement

100 g de crème aigre (ou cottage cheese ou brousse)

1 1/2 c. à café de paprika doux

1/2 c. à café de paprika fort

1 c. à soupe de farine

100 g de cornichons coupés en bâtonnets

PRÉPARATION

LE FILET DE BOEUF

1. Poivrer la viande émincée. Faire chauffer une poêle à feu vif, y verser l'huile puis ajouter les lanières de viande. Saisir rapidement la viande de chaque côté. La viande peut être cuite en plusieurs fois. Saler la viande pendant la cuisson. Quand la viande est bien dorée, mais toujours saignante, la débarrasser dans un saladier. Déglacer la poêle en versant l'eau avec précaution, amener à ébullition, vider le jus obtenu dans un récipient et réserver.

2. Préchauffer le four à 160° (th 5-6).

LA SAUCE

3. Mettre les oignons dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5.** Ajouter l'huile, faire rissoler sans coloration **5 mn/Varoma/vitesse 1**.

4. Ajouter les champignons, faire revenir **4 mn/Varoma/⟲/vitesse 1**. Pendant ce temps disposer les petits pains sur la plaque à pâtisserie et enfourner pendant 4-5 minutes à 160°.

5. Ajouter le jus réservé, le bouillon, le concentré de tomates, la moutarde et 1/2 c. à café de sel dans le bol, faire cuire **4 mn/100°/⟲/vitesse 1**. Mélanger la crème, les paprikas et la farine dans un récipient.

6. Puis verser ce mélange dans le bol et faire épaissir **1 mn/100°/⟲/vitesse 1**.

7. Ajouter la viande et les cornichons, faire réchauffer **1 mn/90°/⟲/vitesse 1** en aidant de la spatule. Farcir les petits pains avec le bœuf stroganoff et servir aussitôt.

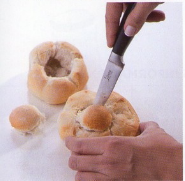
LES ACCOMPAGNEMENTS
- Boulettes soufflées à la Tchèque (page 132)
- Klouskis polonais (page 108)
- Fettuccine ou autre pâtes
- Pommes de terre écrasées ou en purée
- Riz

CONSEILS

Pour évider les petits pains, découpez un couvercle sur le dessus de chaque petit pain, enlevez-le puis retirez la mie.

Tartinez le fond de chaque petit pain de crème fraîche.





Le découpage des petits pains

1 poêle à frire, 3 récipients

PASKA (FROMAGE FRAIS AUX FRUITS) | Le Paska est un dessert traditionnel russe, composé de fromage frais de campagne et servi lors des fêtes pascales. Il existe de nombreuses versions de cette recette, certaines avec du chocolat ou des abricots, des framboises ou de la purée de fraises. Joliment agrémenté de raisins secs ou de fruits confits, le paska est du plus bel effet sur toutes les tables !

PASKA (ПАСХА)

TEMPS TOTAL • 18 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

8 PARTS

MOYEN

par portion | kJ 1699 / kcal 406
protides : 13 g | glucides : 23 g | lipides : 28 g

INGRÉDIENTS

- 650 g de fromage blanc, ou de fromage frais
- 50 g d'amandes émondées
- 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 150 g de crème
- 3 jaunes d'œufs
- 120 g de beurre mou et coupé en petits morceaux
- 50 g de raisins secs
- 50 g de fruits confits

2 serviettes de table, 1 pot à eau, 1 petite assiette

PRÉPARATION

1. Placer une serviette de table dans le panier de cuisson et y verser le fromage blanc. Poser le panier sur un grand bol et laisser s'égoutter pendant 6-8 heures dans le réfrigérateur.

2. Mettre les amandes dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Verser le sucre dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 10**.

4. Fendre la gousse de vanille en 2 dans le sens de la longueur, gratter les grains à l'aide d'un couteau et les mettre dans le bol avec la gousse, la crème et les jaunes d'œufs, chauffer **5 mn/80°/vitesse 1.** Retirer la gousse de vanille.

5. Ajouter le fromage blanc égoutté et le beurre, mixer **20 sec/vitesse 4** en aidant de la spatule.

6. Ajouter les amandes, les raisins secs et les fruits confits, mixer **10 sec/⟲/vitesse 4** en aidant de la spatule.

7. Tapisser le panier de cuisson d'une serviette de table en tissu fin, y verser la préparation et rabattre les pans de serviette par dessus. Poser une petite assiette dessus (plus petite que le panier) puis un pot à eau plein pour faire un poids. Placer au frais pendant 12 heures. (Voir l'image a).

8. Au bout de ce temps, retirer la paska du panier, placer sur le plat de service et servir aussitôt bien frais.

VARIANTE

En Italie la Ricotta remplacera avantageusement le fromage frais. En Espagne ou en Amérique latine, le requesón donnera également de très bons résultats pour la réalisation de cette recette.

AUTRES INFORMATIONS

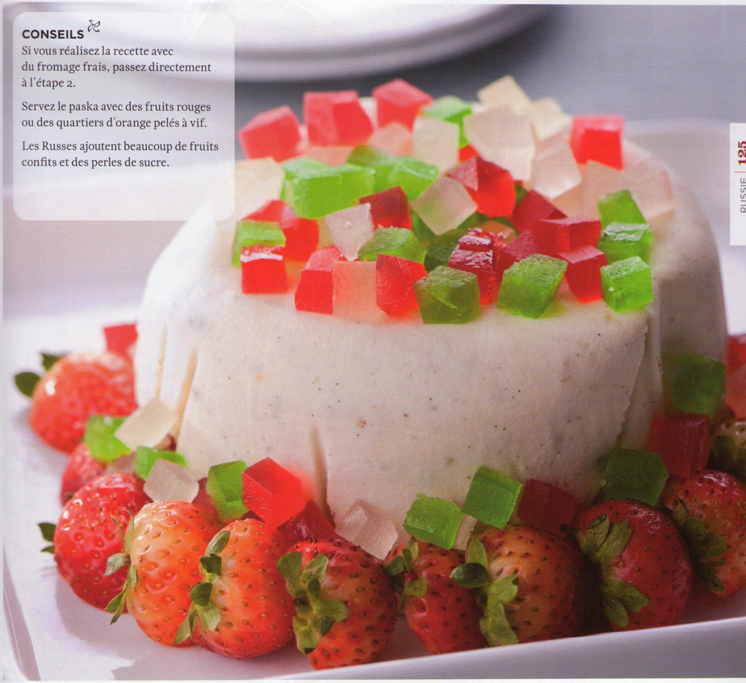
Le Paska est le dessert traditionnel de Pâques en Russie. Elle est réalisée dans un ustensile en bois en forme de pyramide et aux parois criblées de trous permettant au petit lait de s'égoutter.

CONSEILS

Si vous réalisez la recette avec du fromage frais, passez directement à l'étape 2.

Servez le paska avec des fruits rouges ou des quartiers d'orange pelés à vif.

Les Russes ajoutent beaucoup de fruits confits et des perles de sucre.





a



Les fruits confits ou "glacés" sont obtenus à partir de fruits entiers, en morceaux ou à partir de leur peau découpée en morceaux et placés dans un sirop de sucre chaud. L'humidité des fruits est absorbée, permettant ainsi aux fruits d'être conservés.

RÉPUBLIQUE TCHÈQUE
LT. 50° 05'N
LG. 14° 28'E
CAPITALE Prague
POPULATION 10 MILLIONS
DEVISE Couronne tchèque

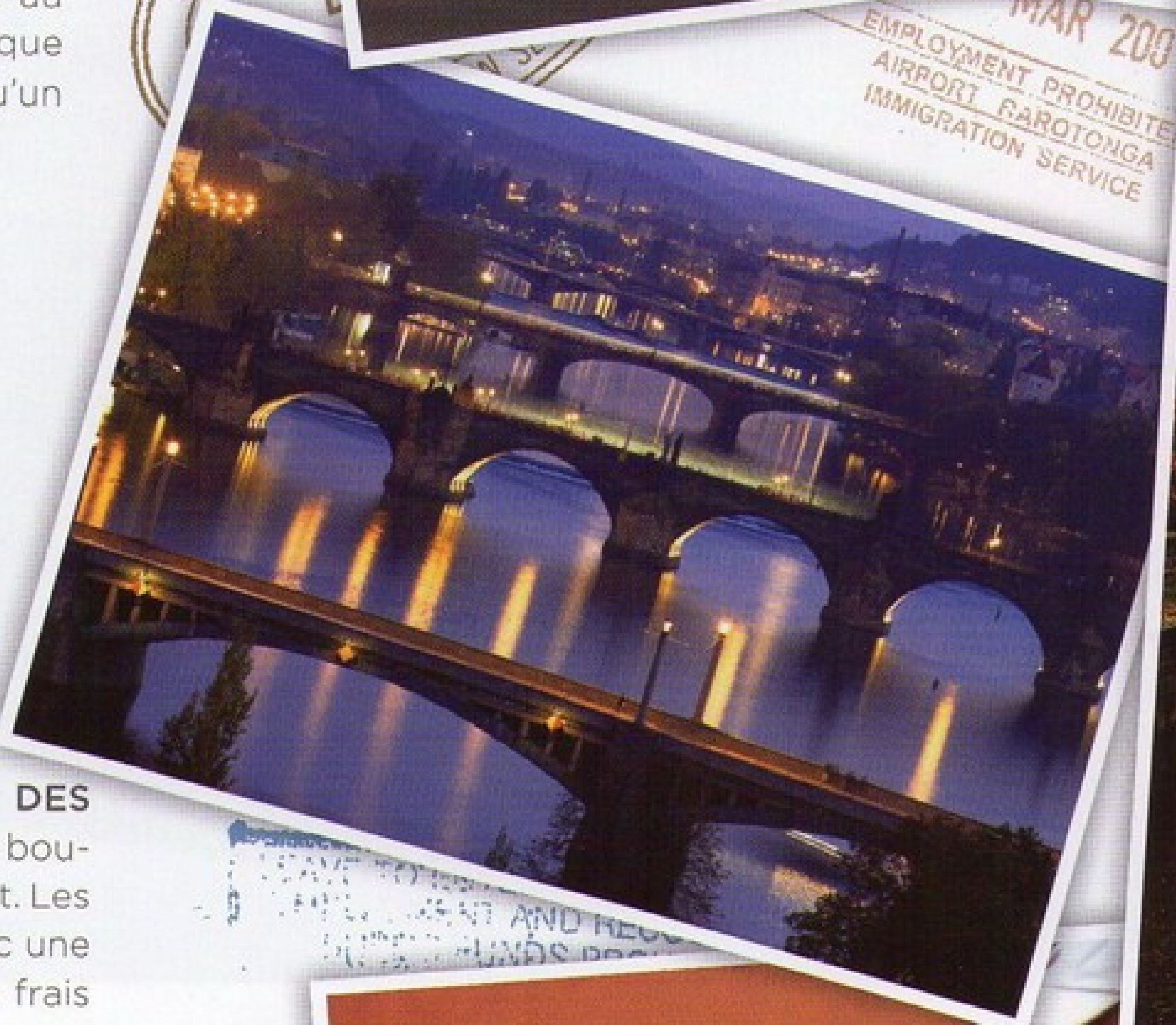
FAMILLE GASTRONOMIQUE
Europe de l'est, de l'ouest et centrale

LES SPÉCIALITÉS RÉGIONALES sont de bons prétextes pour faire un tour "culinaire" de la République Tchèque. A Prague, on trouve le délicieux jambon de Prague. Vers Noël, tous les regards se tournent vers le sud du pays à cause des fermes d'élevage de carpes qui s'y meuvent. Le pain d'épices de Pardubice (à l'est) est le préféré des enfants Polonais. Le fromage fort d'Olomouc est adoré par certains et détesté par d'autres. L'arôme unique du fromage (ou plutôt sa "puanteur" comme disent ceux qui le détestent) est ce qui fait qu'on l'adore ou non. Autre spécialité locale : la *frgál* originaire de la région de Valachie, il s'agit d'une tarte ronde qui peut être garnie de différents ingrédients. Les tartes accompagnées de fromage frais et garnies de confiture se dégustent au centre et au sud de la Moravie. Le phénomène que constitue la cuisine tchèque est tel qu'un musée lui est dédié.

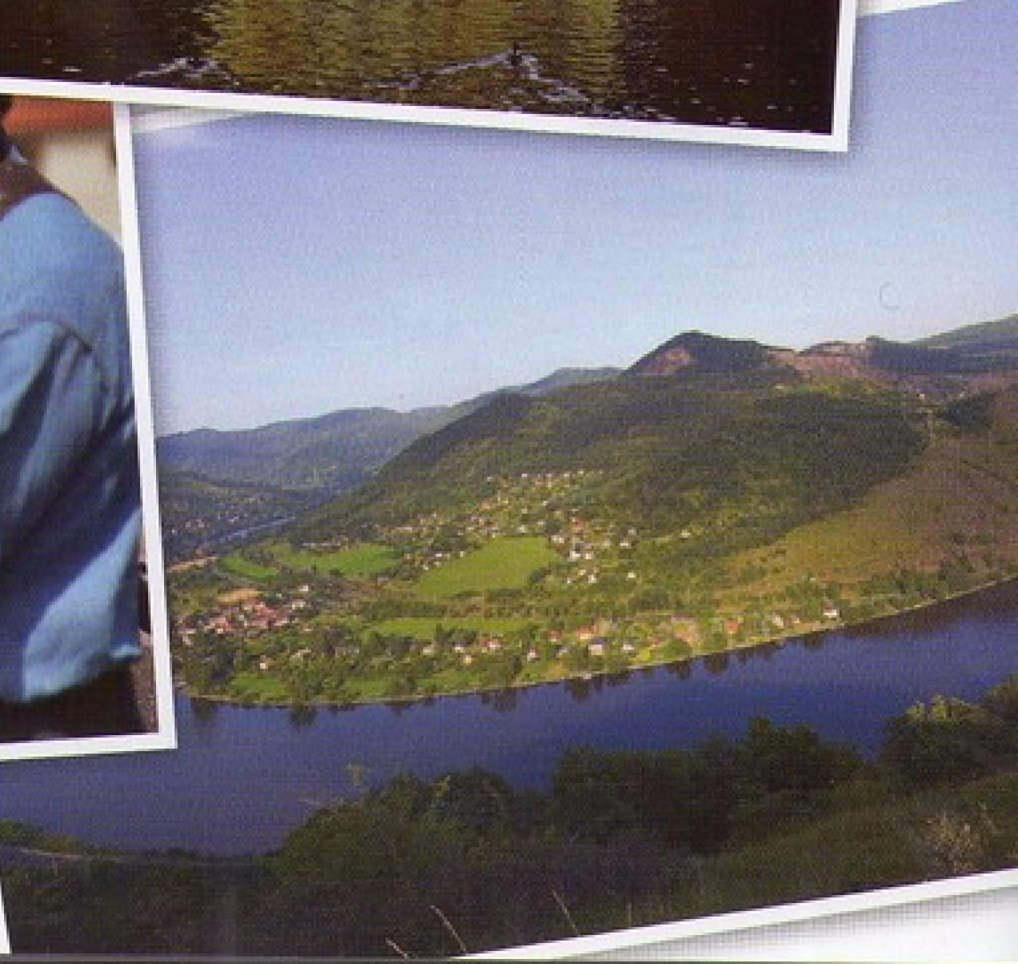
*www.tvaruzky.cz








AMOUREUX DES BOULETTES ET DES GNOCCHIS ! Les Tchèques adorent les boulettes et les gnocchis, même en dessert. Les boulettes sucrées sont préparées avec une pâte faite de semoule et de fromage frais avant d'être fourrées de fruits, recouverte de graines de pavot, de miettes de fromage frais ou de noix et trempées dans du beurre fondu. Cela vous donne envie ? Alors vous aimerez également les beignets fourrés de sauce vanille, les "cônes de pommes de terre", saupoudré de miettes de pain frites et les pancakes accompagnés de fruits ou de marmelade. L'*applestrudel* est ici aussi bon que dans les autres pays et vous ne trouverez nulle part ailleurs des *doughnut* traditionnels, fourrés de graines de pavot, de confiture et de fromage frais, aussi bons qu'en République Tchèque.









RÉPUBLIQUE TCHÈQUE

LES FANS DU THERMOMIX seront agréablement surpris par la cuisine tchèque. Bien que cette dernière soit influencée par la cuisine les pays voisins (Hongrie, Autriche et Allemagne), les recettes traditionnelles tchèques font preuve d'une grande inspiration. La base de la cuisine tchèque est constituée d'ingrédients faciles à trouver comme les céréales, les légumineuses, les pommes de terre et la viande. A partir de ces ingrédients qui peuvent sembler trop ordinaires, les Tchèques préparent des plats à la fois imaginatifs et délicieux, qui n'existent qu'en République Tchèque. On y retrouve les gnocchis tchèques, une riche sélection de soupes et de sauces, le faux-filet à la crème et la signature culinaire du pays : le porc et gnocchis accompagné de sauce aigre.

Les habitudes gastronomiques diffèrent peu de celles des autres pays d'Europe. On mange trois repas par jour : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner. Le repas principal de la journée pour la majorité des Tchèques est le déjeuner, et qu'on le prenne chez soit ou au restaurant, le déjeuner se compose de trois plats : une soupe, le plat principal et le dessert (ou une salade). "La soupe est la base de tous les repas", disent les mamans tchèques à leurs enfants. Si vous venez d'être malade ou que vous voulez calmer un estomac douloureux, nous vous conseillons le bouillon de bœuf ou de poulet. Le bouillon s'accompagne souvent de nouilles faites-maison et de boulettes de foie pour les mariages. En plus des bouillons clairs, les cuisiniers tchèques préparent d'excellentes soupes épaisses à base de viande, de légumes et de légumineux. Dans cette vaste gamme de soupes, qui sont aussi nourrissantes qu'un plat principal, on compte également la soupe de pommes de terre aromatisée à la marjolaine, la soupe *goulash* que l'on sert dans de petits pains, ou la soupe de tripes, à base de bœuf. La viande est très présente dans les menus tchèques. Les plus couramment utilisées en cuisine sont le porc, les volailles et le bœuf. Il est moins fréquent de trouver de l'agneau, du gibier ou du poisson dans son assiette.

LES SAUCES sont une part importante de la cuisine tchèque. Elles peuvent être à base (entre autres) de tomates, de raifort, de champignons ou d'aneth. La sauce est également de grande importance dans l'un des plats les plus caractéristiques de la cuisine tchèque : le faux-filet à la crème. Ce plat n'est pas facile à réaliser, même pour les meilleurs cuisiniers !

CREME DE FROMAGE A L'ANETH | Les Tchèques adorent les crèmes à base de fromages goûtus, que l'on mange au pub ou au *Biergarten*. Ces «tartinades» sont en général très épicées et salées et donnent donc soif ! Les végétariens adorent également cette variante.

CRÈME DE FROMAGE À L'ANETH
(SÝROVÁ POMAZÁNKA S KOPREM)

TEMPS TOTAL • 5 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

8 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 241 / kcal 57
protides : 6 g | glucides : 1 g | lipides : 3 g

INGRÉDIENTS

60 g de Gouda coupé en morceaux

1 gousse d'ail

6 brins d'aneth

250 g de fromage frais type ricotta

1/4 c. à café de sel

1 pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Placer le Gouda dans le bol, râper **10 sec/vitesse 8.** Transférer dans un récipient et réserver.

2. Mettre l'ail et l'aneth dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 8.** Racler les parois à l'aide de la spatule.

3. Ajouter le Gouda, le fromage frais, saler et poivrer, mixer **20 sec/vitesse 4.** Débarrasser dans un récipient et placer au réfrigérateur.



CONSEILS

Servez cette crème sur des tartines ou avec des pommes de terre vapeur.

BOEUF ET PETITS LEGUMES EN RAGOUT A LA BIERE BRUNE | Les sauces sont une part importante de la cuisine tchèque et les Tchèques aiment les servir généreusement sur des viandes bouillies, rôties ou braisées. Dans cette recette, le bœuf est cuit en râgout dans de la bière brune et nous donne un bel exemple du savoir-faire tchèque en matière de sauces.

BOEUF ET PETITS LÉGUMES EN RAGOÛT À LA BIÈRE BRUNE (PIVNÍ GULÁŠ)

TEMPS TOTAL • 1 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

6 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 1192 / kcal 285
protides : 23 g | glucides : 12 g | lipides : 12 g

INGRÉDIENTS

200 g d'oignons coupés en 2

40 g d'huile

600 g de goulasch de bœuf (cubes 2 x 2 cm)

500 g de bière brune

1 cube de bouillon de bœuf, ou du bouillon maison

1 c. à soupe de confiture de cassis

1 c. à café de moutarde

1 feuille de laurier

1 ½ c. à café de sel

¼ c. à café de poivre

200 g de navets coupés en tranches (1 x 3 cm)

200 g de carottes émincées (5 mm)

200 g de champignons de Paris coupés en 4

PRÉPARATION

1. Mettre les oignons dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'huile, faire rissoler sans coloration **3 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Ajouter le bœuf et faire mijoter **10 mn/Varoma/↺/vitesse 1**.

4. Ajouter la bière, le bouillon, la confiture, la moutarde, le laurier, saler et poivrer, faire mijoter **15 mn/100°/↺/vitesse 🥄**, remplacer le gobelet par le panier de cuisson sur le couvercle.

5. Ajouter les navets, les carottes et les champignons, faire cuire **30 mn/100°/↺/vitesse 🥄**, remplacer le gobelet par le panier de cuisson sur le couvercle. Servir dans un grand plat.



CONSEILS

En accompagnement préparez les gnocchis au pain de la page 132. A l'étape 3 ajouter 600 g de bière. A l'étape 4, mettre le varoma contenant les gnocchis en place et cuire **30 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**. Découper les gnocchis en tranches avant de servir.

Accompagnez ce ragoût d'une pinte de bière brune.



La Stout : cette bière brune est réalisée à partir de malt grillé ou d'orge. Son utilisation en cuisine permet de relever les saveurs des viandes en sauce.

GNOCCHIS AU PAIN | Les *Knedlíky* (gnocchis à la levure et cuits à l'eau avant d'être servis en tranches épaisses) sont l'un des piliers de la cuisine tchèque et sont fréquemment servis en accompagnement de plats comme le *Goulash* (sorte de pot-au-feu). Ils sont en général préparés à base de blé et sont parfois réalisés avec un mélange fait de farine de blé et petits pains durs.

GNOCCHIS AU PAIN (HOUSKOWÉ KNEDLIKY)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

8 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 980 / kcal 234
protides : 9 g | glucides : 41 g | lipides : 3 g

INGRÉDIENTS

200 g de lait

20 g de levure boulangère fraîche

300 g de farine

2 œufs

1 1/2 c. à café de sel

200 g de pains rassis, coupés en petits dés (1 cm)

3 brins de persil équeutés et hachés

500 g d'eau

PRÉPARATION

1. Mettre le lait et la levure dans le bol, chauffer **1 mn/37°/vitesse 1**.

2. Ajouter la farine, les œufs et le sel, pétrir **1 mn/⊽/ ⌇**. Ajouter les morceaux de pain et le persil, mixer **20 sec/↺/vitesse 3** en aidant de la spatule. Débarrasser la pâte dans un récipient, recouvrir d'un film alimentaire et laisser reposer pendant 20 minutes.

3. Diviser la pâte en 2. Sur un plan de travail préalablement fariné, former 2 longs boudins (env. 4 cm Ø), puis les poser dans le Varoma légèrement huilé. (Voir l'image a).

4. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et cuire à la vapeur **25 mn/Varoma/↺/vitesse 1**.

5. Découper en tranches un peu épaisses et servir chaud en accompagnement de viande en sauce (ex : Boeuf et petits légumes à la bière brune, page 130).

CONSEILS

Si vous avez des restes, faîtes revenir des oignons hachés et des lardons à la poêle, y ajouter les boulettes coupées en tranches ou cubes (1 x 2 cm). Servez avec de la salade verte pour un plat complet.

Les végétariens pourront agrémenter les gnocchis d'une sauce aux champignons.





a

BEIGNETS TCHEQUES | Les beignets tchèques ressemblent à de petits pancakes ; c'est une recette sucrée, apréciée aussi bien des enfants que des adultes. Les Tchèques utilisent des graines de blé pour donner la petite touche en plus à la texture de leurs beignets. Ils sont parfaits pour le goûter et le petit-déjeuner, et se mangent généralement avec de la confiture.

BEIGNETS TCHÈQUES (ČESKÉ PLACKY)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 18 MN

6 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 1994 / kcal 476
protides : 13 g | glucides : 53 g | lipides : 23 g

INGRÉDIENTS

200 g de grains de blé

500 g de lait

1 c. à café de sucre

40 g de levure boulangère fraîche

2 œufs

200 g de farine de blé

1/2 c. à café de sel

20 g d'huile

100 g de beurre coupé en morceaux

2 c. à soupe de sucre à la cannelle (voir Conseil Thermomix p.135)

1 petite louche, 1 plaque à pâtisserie, du papier cuisson (ou sulfurisé)

PRÉPARATION

1. Mettre le blé dans le bol, moudre **1 mn/vitesse 10.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

2. Placer le lait, le sucre et la levure dans le bol, faire chauffer **2 mn 30 sec/37°/vitesse 2**.

3. Ajouter le blé moulu, les œufs, la farine et le sel, mixer **20 sec/vitesse 4.** Débarrasser la pâte dans un saladier, recouvrir d'un film alimentaire et laisser pousser à température ambiante pendant 30 minutes. Nettoyer le bol.

4. Préchauffer le four à 80° (th 2-3). Recouvrir une plaque à pâtisserie d'une feuille de papier sulfurisé et la placer au four.

5. Faire chauffer une poêle anti adhésive à feu moyen, ajouter un peu d'huile. Puis verser 1 petite louche de pâte dans la poêle pour réaliser des beignets de 10 cm Ø, faire dorer pendant quelques minutes de chaque côté. Transférer les beignets au fur et à mesure sur la plaque à pâtisserie pour les maintenir au chaud.

6. Mettre le beurre dans le bol, faire fondre **2 mn 30 sec/60°/vitesse 3.** Servir les beignets avec du beurre fondu, saupoudrer de sucre à la cannelle.



CONSEILS

Suivant la pousse de la pâte vous pourrez confectionner 24 à 30 beignets.

Variez les accompagnements : confitures ou compotes par exemple.

Préparez vous-même votre sucre à la cannelle : versez 200 g de sucre et 1 bâton de cannelle dans le bol et mixez 20 sec/vitesse 10. Conservez le sucre dans un pot hermétique à l'abri de l'air et dans un endroit bien sec.

MANIOC

Le manioc est très consommé de nos jours partout en Amérique centrale et du sud car il est très résistant aux sécheresses et aux nuisibles, facile à cultiver et à stocker, riche en calorie et utilisable de mille façons. On peut le manger bouilli, frit ou rôti. Cependant, sa principale utilisation est sous forme de farine, comme épaississant pour les soupes et les sauces (dictame ou «herbes aux flèches»), ou sous forme d'amidon fermenté (le *povilho*) qui s'utilise notamment pour la préparation de l'en-cas brésilien très apprécié : le *pao de queijo*.

LAIT DE COCO

Le lait de coco s'obtient en mélangeant de la noix de coco râpée à de l'eau chaude ou du lait, ce qui en extrait l'huile et les composants aromatiques. Il ne faut pas le confondre avec l'eau de coco.

NOIX DE COCO

Ce fruit peut être séparé en plusieurs parties : la noix, d'où l'on tire l'huile et qui permet de fabriquer de la margarine, et la partie blanche (c'est-à-dire la chair de la noix) que l'on peut utiliser en cuisine crue ou séchée.



RIZ

Le riz est très répandu en Amérique centrale et du sud. Il s'agit le plus souvent de riz «grain moyen». On l'utilise en accompagnement des plats de viande ou de poisson.

POIVRONS

Les piments sont utilisés depuis longtemps dans la cuisine mexicaine et dans certaines cuisines d'Amérique du sud. Ils furent ensuite intégrés à la cuisine Tex-mex alors qu'elle était encore émergeante. Les poivrons ont une fonction rafraichissante dans les pays chauds. En effet, le composant chimique contenu dans le piment, la capsaïcine, améliore la circulation sanguine en permettant la dilatation des capillarités. Ceci augmente le flux sanguin ainsi que la transpiration, ce qui a pour effet de refroidir le corps, alors que la bouche est en feu !

TORTILLA

La tortilla est un pain plat fait de maïs ou de blé. Lorsque les Espagnols ont découvert le pain sans levain des Aztèques, ils l'appelèrent *tortilla* («petite galette»). Ces «galettes» sont utilisées depuis plusieurs siècles au Mexique, où on les déguste tout au long de l'année. On les mange en général avec de la viande pour préparer des plats comme les tacos, *burritos* et *enchiladas*. Il existe également de nombreuses variantes sans viande.

HARICOTS

Les haricots sont très abondants en Amérique du Sud, et c'est donc une part importante de la cuisine locale. Chaque pays a sa variété de haricot et une recette traditionnelle appropriée puisqu'ils sont à la fois nourrissants et économiques.

CITRON VERT

En cuisine, le citron vert est apprécié tant pour l'acidité de son jus que pour l'arôme fleuri de son zeste. Cet ingrédient est très utilisé dans les cuisines du Mexique et du sud-ouest des Etats-Unis. On l'utile également en saumure (mélange d'eau et de sel) pour la conservation des aliments, grâce à ses propriétés acides.

GLACE AUX NOIX DE PÉCAN

La noix de pécan est une petite noix qui pousse entre les feuilles du pacanier, un arbre très répandu sur ce continent. La noix de pécan est beaucoup utilisée aux Etats-Unis et au Mexique, notamment dans des desserts comme la glace et les tartes.



BEURRE DE CACAHOUÈTE

Cette pâte à tartiner est réalisée à partir de cacahouètes grillées à sec. Il est vendu sous forme «croquante» (avec des morceaux de cacahouètes) ou «crémeuse» (sans morceaux) et il est extrêmement apprécié aux Etats-Unis, où on le mange souvent en sandwich avec de la confiture. On peut aussi l'utiliser dans la préparation des gâteaux ou des biscuits.

FRUITS

Banane, mangue, papaye, citron vert... grâce à son climat tropical, l'Amérique rassemble les conditions idéales pour la culture des fruits, surtout en Amérique centrale et du sud. Les pays de ces régions sont les principaux exportateurs de fruits tropicaux.



FLOCONS DE MAÏS

Voilà une céréale tout particulièrement appréciée pour le petit déjeuner et que l'on obtient en écrasant les grains de maïs sous de gros rouleaux. Le premier brevet de ce produit fût déposé en 1894, et les *corn flakes* furent commercialisés par plusieurs marques pendant des décennies.

VIANDES ET POISSONS

Avec un tel océan pour pêcher, il n'est pas surprenant que le poisson frais et les fruits de mer tiennent une place prépondérante dans la cuisine d'Amérique centrale. Ce continent est aussi le premier producteur de bœuf, ce qui explique que les Américains adorent leur viande.

FAMILLE GASTRONOMIQUE

LES INGRÉDIENTS DE BASE POUR LES RECETTES THERMOMIX

AMÉRIQUES ET CARAÏBES

APRÈS L'EUROPE, nous traversons l'Atlantique pour explorer le continent américain. Nous découvrirons de nouvelles saveurs en passant par les Etats-Unis, le Mexique, le Brésil et Les Antilles Françaises. Cette cuisine aux goûts forts et surprenants, de couleurs et d'arômes, elle nous rappelle le style exotique de cette vaste région. Notre escale aux Etats-Unis évoque les grandes villes américaines, le parc national de Yellowstone, le Grand Canyon, les immenses prairies et les montagnes du Colorado. Nous garderons en mémoire les contrastes de la «movida» mexicaine, de l'héritage Maya de Chichen Itzá, l'intensité culturel d'Oaxaca, les richesses du rythme de la Carioca, l'immense diversité de la forêt amazonienne les plages de sable fin des Caraïbes. Il y a tellement de paysages exceptionnels qu'il serait difficile de choisir le plus représentatif d'entre eux.

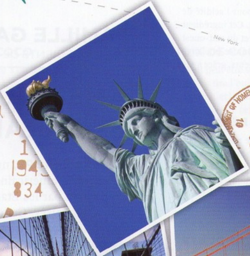
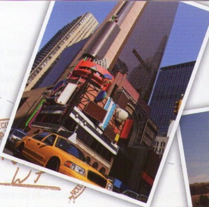
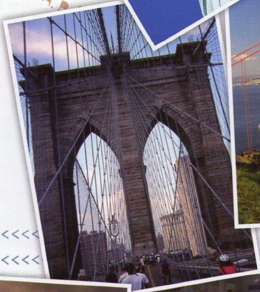
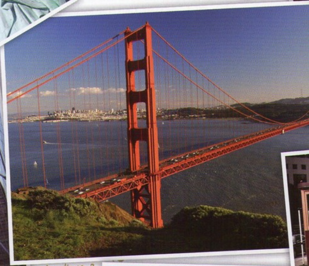
Malgré certains points communs, il existe entre New York, Denver, Philadelphie, Cancún, Rio de Janeiro, St-Salvador, Bahia et St-Barthelemy des tendances culinaires très différentes. Le chili con carne américain et les haricots à la Tropeiro brésiliens, que nous verrons dans les pages qui suivent, sont deux exemples d'utilisation différente d'un même ingrédient.

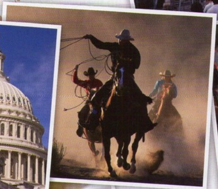
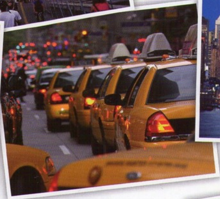
Les fruits tropicaux, comme la noix de coco, les avocats, les mangues ou la papaye, le poivre, le riz, le maïs, les viandes, les poissons et certains légumes sont inclus dans le répertoire des ingrédients communs de cette famille gastronomique. Certaines recettes, comme le colombo d'agneau aux aubergines des Antilles, l'entremet coco-pruneaux du Brésil, le poulet en sauce verte du Mexique ou la célèbre salade César des Etats-Unis, sont représentatifs du rapport qui existe avec ces ingrédients au quotidien. Libérons donc les saveurs de ce coin du monde qui nous accueille (malgré la distance) avec cette brise chaude qui y souffle presque toute l'année.

ETATS-UNIS
LT. 38° 53'N
LG. 77° 01'W
CAPITALE Washington D.C.
POPULATION 308 MILLIONS
DEVISE Dollar

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Amériques et Caraïbes

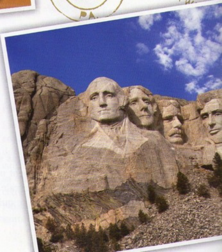
LA CUISINE D'AVANT-GARDE et expérimentale nous vient de Californie. Cet Etat regorge de fruits, de légumes, de poissons et fruits de mer tout au long de l'année. Les Californiens ont donc développé une cuisine saine et rafraîchissante, associant des produits frais et assaisonnés à une combinaison surprenante d'épices. Ainsi, une salade verte accompagnée d'avocats et d'agrumes peut être servie avec une sauce asiatique épicée aux cacahuètes. Quant au poisson, on le déguste légèrement grillé dans une sauce salsa, avec des légumes chinois et du pain amérindien frit. Toutes les combinaisons de style de cuisine sont présentes dans la cuisine californienne, quelque soit leurs origines ethniques.

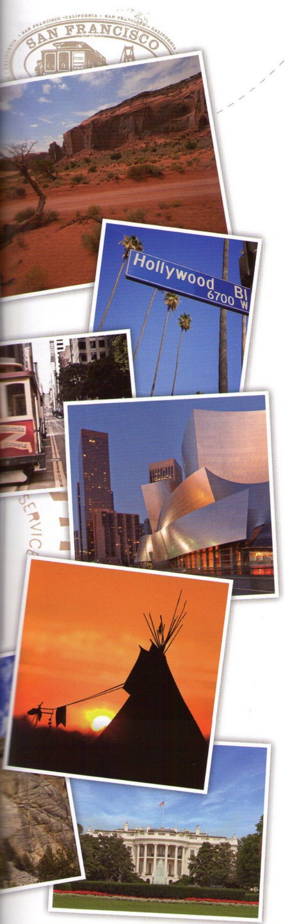







LA CUISINE "TEX-MEX" est une variante de la cuisine du sud-ouest des Etats-Unis. On la retrouve particulièrement au Texas et le long de la frontière mexicaine. On y trouve notamment des plats au barbecue et des plats pimentés. Inspirée par les cowboys, la cuisine Tex-Mex est tellement appréciée aux Etats-Unis que de nombreuses villes organisent des festivals annuels du piment et des compétitions de cuisine au barbecue avec un prix pour celui qui créera la meilleure recette. Les nachos, la salsa, les tacos et les *burritos* font également partie de la cuisine Tex-Mex.





ETATS-UNIS

LA CUISINE DE CE PAYS d'immigrés présente autant d'aspects que de peuples qui le composent. Aussi il est compliqué de bien définir la cuisine américaine. De plus, peu de gens s'accordent sur ce qui constitue la "cuisine traditionnelle nationale". L'Histoire de la cuisine américaine débute bien avant la période coloniale, lorsque les Amérindiens profitaient déjà d'une nourriture riche et diversifiée. De nos jours, la cuisine des Amérindiens est toujours aussi riche, et certains des aliments qu'ils consomment sont devenus essentiels à la cuisine américaine : muffins à la farine de maïs, dinde, canneberge, myrtilles, *hominy* et *mush.*

La cuisine américaine a été influencée de manière locale par les apports des différents colons. Ainsi, le nord-est du pays, constitué des "Etats de la Nouvelle Angleterre", est connu pour ses plats généreux importés par les colons Britanniques et pour ses produits de la mer. Le ragoût de Burnswick, le rôti braisé Yankee et les haricots blancs à la tomate sont notamment originaires de cette région. La cuisine des Etats du sud est appelée "cuisine du sud de chez nous". Elle se caractérise par un style campagnard basée sur de nombreux aliments frits, des sauces épaisses et des desserts sucrés. Les Américains sont très friands de barbecues. Dans l'est, on choisira plutôt du porc bien épicé ou mariné et des côtes de porcs cuites lentement sur la braise. On appelle soul *food* ("cuisine de l'âme") la variante afro-américaine de la cuisine du sud des Etats-Unis. On y retrouve toute l'intensité et l'amour d'une mère préparant un repas pour sa famille. La Nouvelle-Orléans, au cœur du "vieux sud", est particulièrement influencée par la culture européenne et a ses traditions culinaires spécifiques. On y retrouve notamment les influences des colons français et espagnols, ainsi que celles des nombreux immigrants africains. Les steaks et poissons noircis sont recouverts de poivre et d'épices fortes avant d'être grillés. On compte parmi les plats les plus connus le *jambalaya* et le *gumbo*, des ragoûts de viandes, saucisses et poissons délicieusement parfumés. Au sud-ouest, la cuisine est très influencée par les Amérindiens, les premiers colons espagnols et les mexicains.

La cuisine américaine est bien plus qu'une cuisine de cow-boy. Partez à la découverte de toutes les richesses des traditions culinaires de ce pays en réalisant facilement les recettes de ce chapitre grâce à votre Thermomix !

SALADE CESAR | Personne ne s'accorde ni sur les origines de cette salade, ni sur la façon d'écrire son nom. Une fausse idée attribue son nom à l'empereur Jules César, mais on pense généralement que son nom est celui de son créateur : le restaurateur Cesar Cardini (un Mexicain d'origine italienne). Cette recette célèbre dans le monde entier est, parait-il, la préférée des stars !

SALADE CÉSAR (CESAR'S SALAD)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

6 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 2705 / kcal 646
protides : 12 g | glucides : 17 g | lipides : 60 g

INGRÉDIENTS

500 g d'eau

2 œufs

200 g de pain coupé en dés (1 cm)

50 g d'huile d'olive

600 g de salade romaine coupée en lanières

50 g de parmesan en copeaux

LA SAUCE CÉSAR

250 g d'huile d'olive, douce

50 g de parmesan coupé en morceaux

1 gousse d'ail

1 boîte de filets d'anchois à l'huile, égouttés (50 g)

1 c. à café de moutarde

3 c. à soupe de jus de citron vert

1 c. à café de sauce Worcestershire

2 pincées de poivre

80 g d'eau

1 pot, 1 plaque de cuisson

PRÉPARATION

1. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson, y placer les œufs, les cuire **12 mn/Varoma/vitesse 1**. Retirer le panier de cuisson et passer les œufs sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Ecaler les œufs, séparer les blancs des jaunes, les œufs doivent être mollets. Les débarrasser dans des bols séparés. Nettoyer le bol.

2. Allumer le four en position grill et à 250° (th 8-9).

3. Placer les morceaux de pain sur la plaque de cuisson, les arroser d'un filet d'huile d'olive, bien mélanger avec la spatule. Mettre la plaque au four en position haute, retourner les morceaux de pain pour les faire dorer de chaque côté. Débarrasser dans un récipient et réserver.

LA SAUCE CÉSAR

4. Poser un pot sur le couvercle, y peser 150 g d'huile et réserver.

5. Placer le parmesan dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 10**.

6. Ajouter les jaunes d'œufs, l'ail, les anchois, la moutarde, le jus de citron, la sauce Worcestershire, le poivre et 100 g d'huile d'olive, mixer **20 sec/vitesse 7.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

7. Tenir le gobelet de la main pour l'empêcher de vibrer, programmer **1 mn/vitesse 5.** Verser l'huile d'olive en filet sur le couvercle. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

8. Puis ajouter l'eau et mélanger **5 sec/vitesse 3**.

9. Disposer la laitue sur le plat de service, répartir les croûtons, le parmesan et les œufs restants. Napper de la sauce césar et servir aussitôt.



CHILI CON CARNE | Personne ne sait comment était cuisiné le Chili con Carne à l'origine. Contrairement à une croyance répandue, ce plat n'est pas originaire du Mexique. De nos jours, il est même considéré comme le plat officiel du Texas ! Il y a donc de nombreuses variantes, mais elles ont en commun, comme le nom du plat l'indique, d'utiliser différentes sortes de piments et/ou des poudres de piments. Ces poudres ne sont pas constituées de piments broyés mais de diverses épices (origan, paprika, cumin, ail, piments) et utilisées en assaisonnement.

CHILI CON CARNE

TEMPS TOTAL • 1 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 20 MN

8 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 2929 / kcal 700
protides : 36 g | glucides : 20 g | lipides : 53 g

INGRÉDIENTS

250 g de cheddar coupé en morceaux

LE GUACAMOLE

5 brins de coriandre équeutés
100 g d'oignons coupés en 2
1 piment frais, coupé en 2 et épépiné ou 1 c. à café de sauce Tabasco
1 gousse d'ail
1 tomate coupée en 4 (100 g)
450 g d'avocat bien mûr (2-3 avocats), épluchés et dénoyautés
30 g d'huile d'olive
2 c. à soupe de jus de citron vert
½ c. à café de sel

LE CHILI

300 g d'oignons coupés en 2
5 gousses d'ail
70 g d'huile
750 g de boeuf haché
400 g de tomates concassées en conserve
30 g de concentré de tomates
1 c. à café de sucre
2 c. à café de sel
2 feuilles de laurier
¼ c. à café de curcuma
1 c. à café de paprika doux
1 c. à soupe d'origan
½ c. à café de cumin en poudre
2 pincées de clou de girofle en poudre
1 pincée de piment de Cayenne
30 g de chocolat (70% de cacao), coupé en morceaux
1 boîte de haricots rouges (540 g poids net égouttés)
250 g de crème fraîche

PRÉPARATION

1. Placer le cheddar dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et réserver. Ne pas rincer le bol.

LE GUACAMOLE

2. Mettre la coriandre dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**.

3. Ajouter les oignons, le piment, l'ail et les tomates et hacher **5 sec/vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

4. Mettre les avocats, l'huile d'olive, le jus de citron et le sel dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 4**.

5. Ajouter le mélange oignons-tomates, mixer **10 sec/vitesse 3.** Rectifier l'assaisonnement, transvaser le guacamole dans un bol et le placer au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Nettoyer le bol.

LE CHILI

6. Placer les oignons et les gousses d'ail dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

7. Verser l'huile et faire rissoler **12 mn/Varoma/vitesse 1**.

8. Puis programmer **8 mn/Varoma/⟲/vitesse** 🥄 et ajouter la viande par l'ouverture du couvercle sur les couteaux en marche.

9. Ajouter les tomates, le concentré de tomates, le sucre, le sel, le laurier et les épices, faire mijoter **30 mn/100°/⟲/vitesse** 🥄.

10. Ajouter le chocolat et les haricots rouges, chauffer **3 mn/100°/⟲/vitesse** 🥄.

11. Le chili est servi dans un plat creux avec du cheddar râpé, du guacamole et de la crème fraîche servis à part.



CONSEILS

Le chili s'accompagne de pain de maïs (page 144).

Vous pouvez aussi le servir avec les garnitures sur des chips tortillas.

MUFFINS A LA FARINE DE MAÏS | La farine de maïs est un ingrédient utilisé partout aux Etats-Unis et il rentre dans la composition de nombreuses préparations culinaires américaines. Les muffins à la farine de maïs sont à la base de la cuisine rurale américaine. Comment procéder : faire chauffer de la graisse, du lard ou de l'huile dans un poêlon allant au four, bien assaisonner. Incorporer ensuite à la graisse chaude le mélange de farine de maïs, d'œufs et le petit-lait. Remettre ensuite la mixture au four pour obtenir un gâteau moëlleux à la croûte bien croustillante.

MUFFINS À LA FARINE DE MAÏS (CORNBREAD MUFFINS)

TEMPS TOTAL • 20 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 1 MN

12 MUFFINS

FACILE

par muffin | kJ 728 / kcal 174
protides : 3 g | glucides : 23 g | lipides : 7 g

INGRÉDIENTS

160 g de farine de maïs, à grains moyens (ou polenta)

140 g de farine

60 g de sucre

2 c. à café rases de levure chimique

1 c. à café de sel

1 œuf (60 g)

250 g de lait

60 g d'huile de tournesol, ou de l'huile de maïs

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200° (th 6-7).

2. Verser la farine de maïs, la farine, le sucre, la levure chimique et le sel dans le bol, mixer **4 sec/vitesse 4.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Mettre l'œuf, le lait et l'huile dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 3**.

4. Ajouter le mélange de farines, mixer **6 sec/vitesse 4.** Mélanger avec la spatule et verser la pâte dans les moules à muffins préalablement beurrés. Placer les moules au four à 200° pendant 13-15 minutes. Puis laisser tiédir pendant 5 minutes avant de les démouler et de les placer sur une grille à pâtisserie.

VARIANTES

- des muffins sucrés : ajoutez 50 g de miel à l'étape 2.
- des muffins aux lardons croustillants : ajouter 100 g de lardons frits à l'étape 4.
- des muffins au fromage : mettre 75 g de morceaux de cheddar dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 9**. Débarrasser dans un récipient et ajoutez-le à la pâte à l'étape 4.
- des muffins au piment : ajoutez des piments à votre convenance à l'étape 3.

Des moules à muffins, 1 grille à pâtisserie



CONSEILS

Vous pouvez réaliser un grand pain de maïs : verser la pâte dans un moule carré (20 x 20 cm) puis enfournez à 180° (th 6) pendant 20-25 minutes, puis coupez-le en tranches une fois refroidi.



Farine de maïs | La farine de maïs est une farine épaisse faite de maïs séché et grossièrement moulu. C'est un ingrédient de référence aux Etats-Unis, parfait pour ajouter de la texture et de la saveur aux gâteaux et aux pains.

GATEAU DE CAROTTE ET GLAÇAGE CREMEUX | Les carottes sont utilisées dans les desserts depuis le Moyen-Age, période à laquelle le sucre était rare. Aux Etats-Unis, les gâteaux de carotte se sont répandus dans les restaurants et les caféterias au début des années 1960. Au début, ce gâteau était simplement considéré comme une véritable nouveauté culinaire, mais il est tellement apprécié qu'il fait désormais partie des classiques des desserts.

GÂTEAU DE CAROTTE ET GLAÇAGE CRÉMEUX
(CARROT CAKE WITH CREAM CHEESE FROSTING)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

16 TRANCHES

FACILE

par tranche | kJ 1607 / kcal 384
protides : 6 g | glucides : 38 g | lipides : 23 g

INGRÉDIENTS

LE GÂTEAU
280 g de sucre

1 zeste d'orange (orange non traitée)

400 g de carottes coupées en morceaux

4 œufs

240 g d'huile de tournesol

250 g de farine

2 c. à café rases de bicarbonate de soude

2 c. à café rases de levure chimique

1 1/2 c. à café de cannelle

1/2 c. à café de noix de muscade moulue

1/4 c. à café de sel

LE GLAÇAGE
50 g de sucre

80 g de chocolat blanc coupé en morceaux

50 g de beurre mou

300 g de fromage frais (min. 10% m.g.)

30 g de jus d'orange (orange bio)

PRÉPARATION

LE GÂTEAU
1. Préchauffer le four à 180° (th 6).

2. Mettre le sucre et le zeste d'orange dans le bol, mixer **20 sec/vitesse 10.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Mettre les carottes dans le bol, mixer **5 sec/vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

4. Mettre les œufs, le sucre à l'orange et l'huile de tournesol dans le bol, mixer **30 sec/vitesse 5**.

5. Ajouter les carottes coupées et mélanger **15 sec/vitesse 4**.

6. Ajouter la farine, le bicarbonate, la levure, la cannelle, la noix de muscade et le sel, mixer **3 sec/vitesse 6**.

7. Verser la préparation dans un moule (30 x 24 x 6 cm) préalablement beurré et fariné et cuire au four à 180° pendant 30-35 minutes. Laisser refroidir dans le moule pendant 20 minutes, puis démouler sur une grille à pâtisserie. Nettoyer le bol.

LE GLAÇAGE
8. Verser le sucre dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 10.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

9. Placer le chocolat blanc dans le bol, mixer **8 sec/vitesse 8**.

10. Ajouter le beurre, faire fondre **1 mn/50°/vitesse 3.**

11. Ajouter le fromage frais, le jus d'orange et le sucre glace, mélanger **30 sec/vitesse 3.** Couvrir le gâteau refroidi avec le glaçage, puis le placer au réfrigérateur pendant 15 minutes.

CONSEILS

Si vous les appréciez, hachez à l'avance 100 g de noix **3 sec/vitesse 6** et incorporez-les à la fin de l'étape 6. Mélangez bien à l'aide de la spatule.

Agrémentez le glaçage de zestes d'orange finement râpés.

Le gâteau peut être préparé la veille. Une fois tiède replacez-le dans le moule, recouvrez-le de papier aluminium et conservez-le à température ambiante. Le glaçage peut aussi être préparé à l'avance et conservé au réfrigérateur dans un récipient hermétique. Amenez le glaçage à température ambiante avant de couvrir le gâteau.

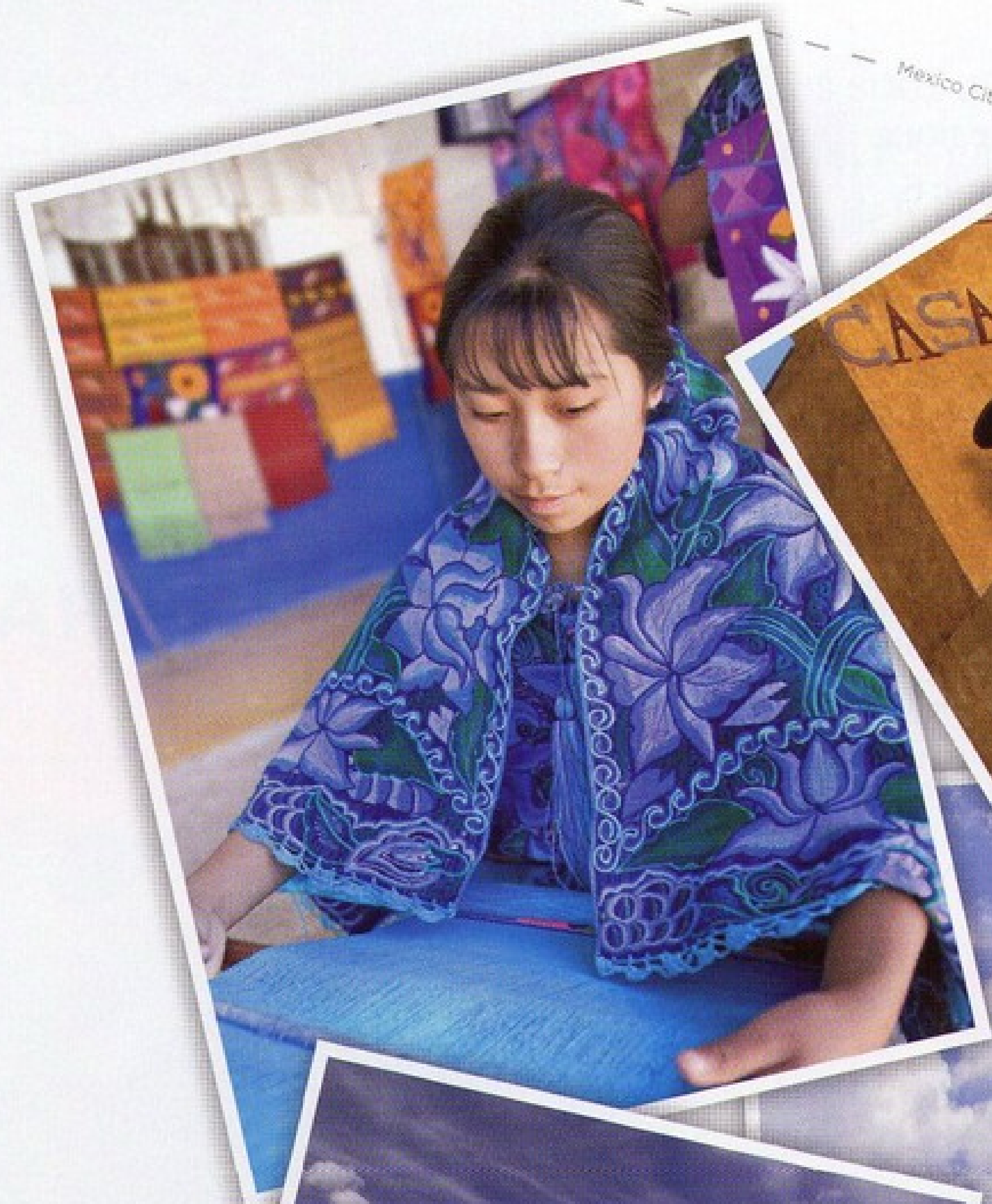


1 moule (30 x 24 x 6 cm), 1 grille à pâtisserie

MEXIQUE
LT. 19° 03'N
LG. 99° 22'W
CAPITALE Mexico
POPULATION 111 MILLIONS
DEVISE Peso Mexicain

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Amériques et Caraïbes

LA CUISINE MEXICAINE a hérité des civilisations préhispaniques diverses techniques culinaires qui sont toujours utilisées aujourd'hui. La *nixtamalización* est la technique que l'on utilise pour élaborer les délicieuses tortillas en cuisant les graines de maïs avec de l'eau et une proportion établie de citron vert. La fermentation du maguay (une plante également appelée "agave américain") permet d'obtenir le pulque, une boisson alcoolisée que l'on peut fabriquer avec ou sans fruits. L'utilisation de four enfoui est une autre technique dont les Mexicains ont hérité, elle permet de rôtir de la viande : on emballe la viande (en générale du mouton ou de l'agneau) dans des feuilles de maguay charnues avant de l'enterrer sur des pierres chaudes. Ce que nous appelons de nos jours "barbecue" est aussi une technique préhispanique. Parmi les nombreux ingrédients qui font partie de ce que l'on considère comme la "cuisine exotique" mexicaine, on trouve par exemple les vers de maguey, les fourmis, les sauterelles les *jumiles* (petits scarabées) et les *escamoles* (œufs de fourmis). De nombreux restaurants au centre et au sud du pays proposent en plus des tacos, des plats à base de ces insectes et d'autres epices.

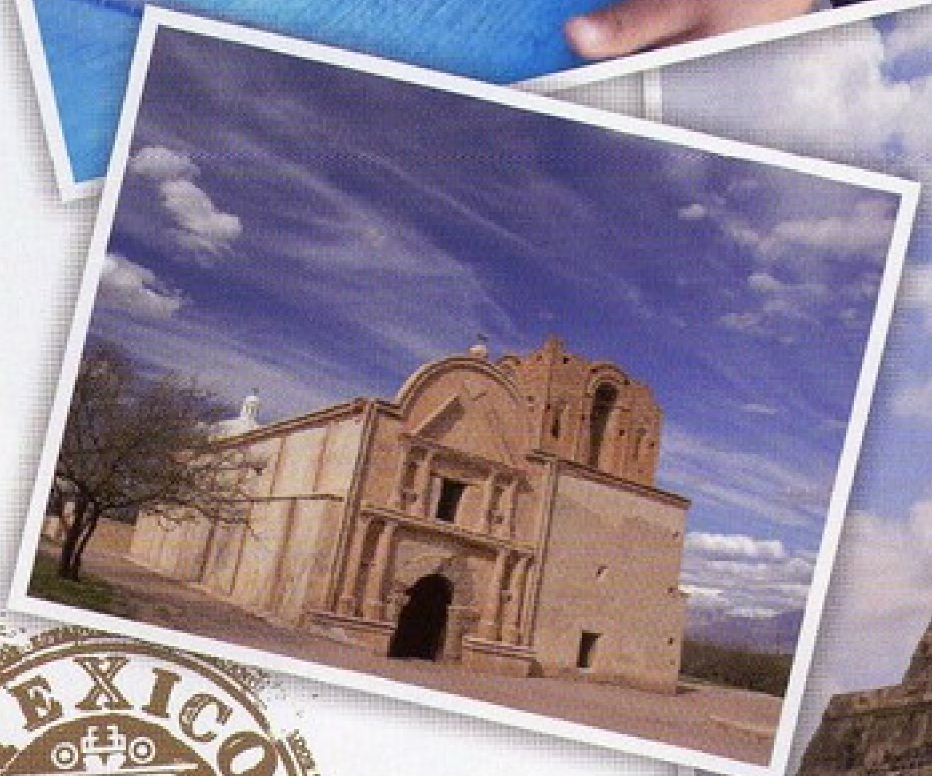


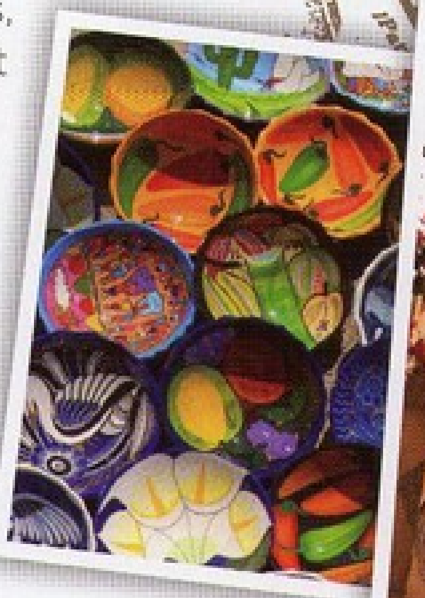


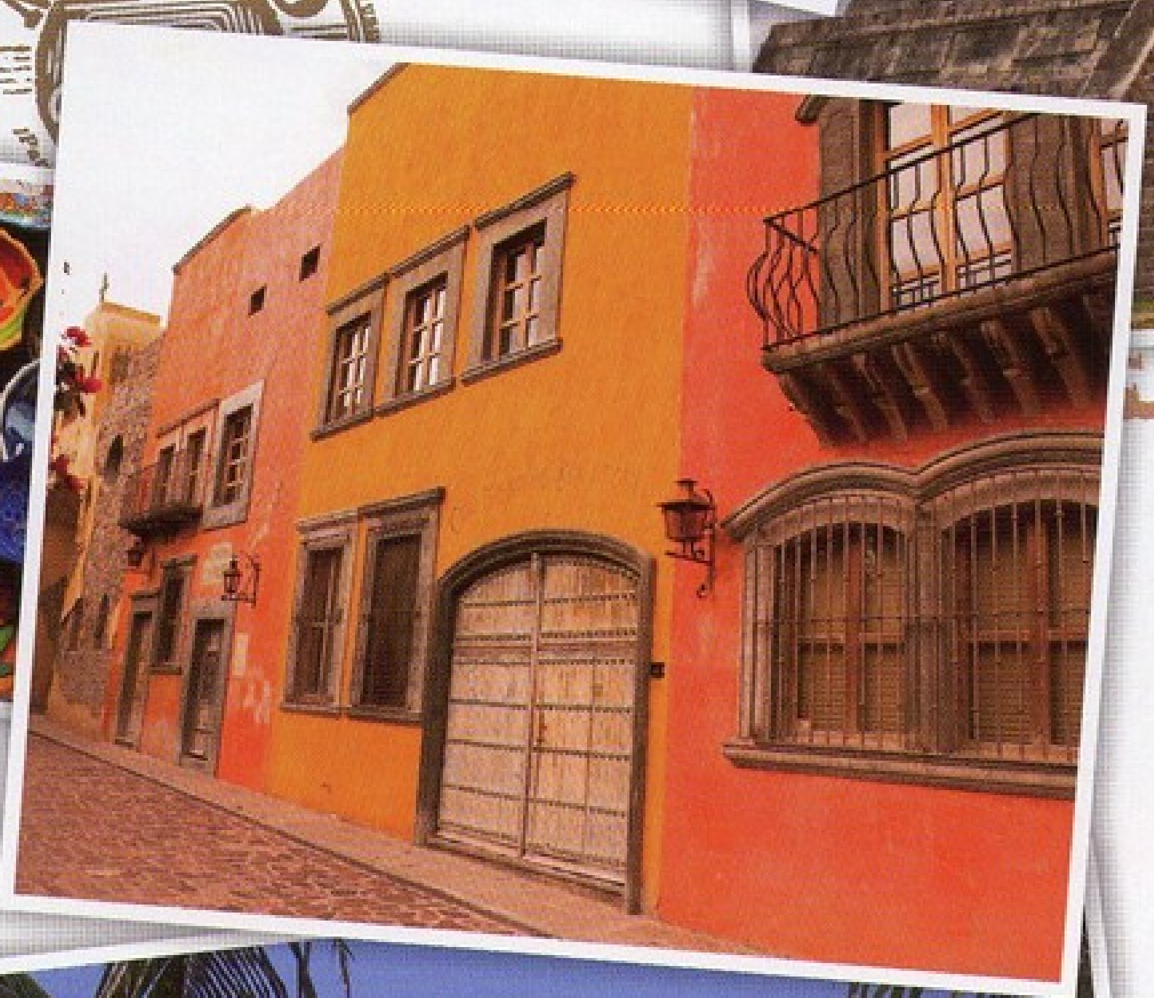










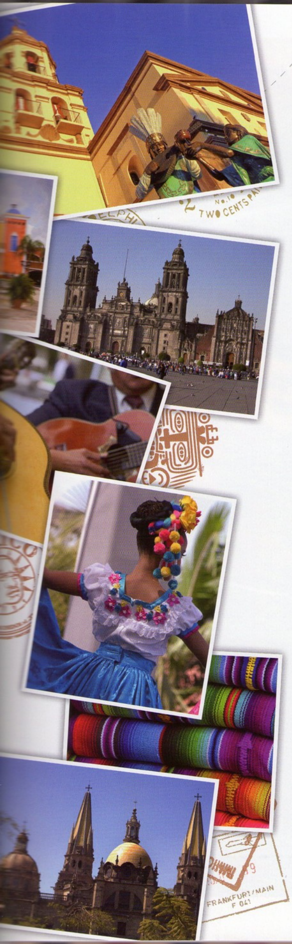






DE NOMBREUX INGRÉDIENTS quotidiens que nous utilisons tous de part le monde sont à l'origine cultivés au Mexique avant la colonisation espagnole. Nous leur devons par exemple le maïs, différentes sortes de piments et la vanille. Ces "cadeaux" du Mexique au reste du monde, nous permettent d'ajouter de la douceur ou du goût à de nombreux plats. La tomate fait également partie de cette liste puisqu'elle est aussi originaire du Mexique. On l'utilise particulièrement dans la cuisine italienne.

DES "POTIONS MAGIQUES" furent préparées par les colons en utilisant une technique de distillation, qui allait devenir internationalement connue. L'eau sucrée de la canne à sucre et la liqueur de fruits servirent de base pour de nombreuses confiseries et la farine de blé devint du pain sucré, coloré et savoureux. Au même moment, le bœuf, le mouton, le poulet et le porc devinrent les ingrédients de base pour de nombreux plats traditionnels. Les fruits secs, les herbes, les légumes et les fruits originaires d'autres pays et importés sur le continent ont également contribué à l'enrichissement de la cuisine nationale. De nos jours, la cuisine mexicaine est l'une des plus variées et des plus riches au monde.



MEXIQUE

LA CUISINE MEXICAINE est connue pour sa riche tradition culinaire, qui offre une grande variété de plat et de boisson, préparés avec de nombreux ingrédients. Le goût, l'arôme et la texture de ces ingrédients peuvent satisfaire jusqu'au palais les plus exigeants. Dans les milieux culinaires, le Mexique est devenue l'une des destinations les plus courrues. En goûtant la nourriture de chaque région, vous aurez le sentiment de faire un voyage surprenant aux influences très diverses, puisque l'héritage traditionnel culinaire mexicain s'entremêle avec les traditions gastronomiques d'autres pays. Toutes ces richesses forment un délicieux voyage aux saveurs sophistiquées, que nous allons faire découvrir à tous les fans de Thermomix dans ce chapitre. Dans l'Etat de Jalisco, à Guadalajara, vous pourrez déguster les *tortas ahogadas* ("sandwichs trempés"), des sandwichs à la viande de porc avec une sauce tomate épicée. A l'opposé, la spécialité du Yucatán, les *papadzules*, sont des tortillas trempées dans une sauce aux graines de potiron, fourrées avec des œufs brouillés et une sauce *chiltomato* (que l'on prépare avec des tomates, des piments, des oignons et du beurre). A Veracruz, le plat qu'il faut goûter est l'*arroz tumbada* ("riz brisé") accompagné de poisson frais, et si vous passez par Guanajuato, demandez le *cuete encacahuatado*, un plat de bœuf et sauce cacahuète. La Baja California offre de délicieuses langoustes, que l'on sert avec des haricots; les *tamales de cambray*, une délicieuse pâtisserie préparée avec des amandes et des prunes, nous vient de l'Etat de Chiapas. On trouve à Oaxaca sept sortes de *mole* (sauces) et le nord du pays nous fait découvrir les *machacas* tacos fourrés de viande séchée et d'œufs. Le *pescado zarandeado*, un poisson cuit au barbecue avec du citron vert, du sel et plusieurs sauces est un plat typique de l'Etat de Nayarit. Enfin, si vous passez par Guerrero, ne manquez pas le *pozole* verde, une soupe à base de *mole* (sauces) au potiron.

TARTINADE DE LEGUMES (CHANFAINA) | Cette recette originaire de Salamanque en Espagne a été adoptée par les Mexicains et a été revue dans une version végétarienne. Cet accompagnement est composé d'un assortiment de légumes, de tomates et d'huile d'olive, et il peut être servi avec toutes sortes de viandes et de poissons.

TARTINADE DE LÉGUMES (CHANFAINA)

TEMPS TOTAL • 40 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

10 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 529 / kcal 126
protides : 3 g | glucides : 16 g | lipides : 4 g

INGRÉDIENTS

- 400 g de chou blanc coupé en morceaux
- 400 g de tomates coupées en 2
- 100 g d'oignons coupés en 2
- 3 - 4 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil équeuté
- 20 g d'huile d'olive
- 100 g de vin blanc
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de poivre
- 1 clou de girofle
- 2 cubes de bouillon, ou du bouillon fait maison
- 1 c. à soupe de vinaigre (de cidre par exemple)
- 100 g d'olives dénoyautées
- 20 g de câpres
- 10 tranches de toast

PRÉPARATION

1. Mettre le chou blanc dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

2. Placer les tomates, les oignons, l'ail et le persil dans le bol, mixer **12 sec/vitesse 4**.

3. Ajouter le chou blanc, l'huile d'olive, le vin blanc, le sel, le poivre et le clou de girofle et faire mijoter **10 mn/100°/⟲/vitesse 🥄**.

4. Ajouter le bouillon, le vinaigre, les olives et les câpres et laisser mijoter **20 mn/Varoma/⟲/vitesse 🥄**, remplacer le gobelet par le panier de cuisson sur le couvercle. Servir bien chaud tartiné sur un toast.



CONSEILS

Vous pouvez également tartiner des tranches de pain ou des tortillas avec cette sauce.

MIJOTE DE POISSON A LA VERACRUZ | Ce classique de la gastronomie mexicaine est très apprécié des touristes, car il représente bien l'essence de la cuisine mexicaine. Cette recette épicée s'accommode très bien avec du riz.

MIJOTÉ DE POISSON À LA VERACRUZ
(BACALAO A LA VERACRUZANA)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 3043 / kcal 727
protides : 54 g | glucides : 56 g | lipides : 31 g

INGRÉDIENTS

250 g de riz

250 g de morue pré-trempée, dessalée, sans peau et coupée en morceaux

100 g de carottes coupées en morceaux

150 g de chou blanc coupé en morceaux

300 g de tomates coupées en 4

80 g d'oignons coupés en 2

4 gousses d'ail

100 g d'huile d'olive

1 piment moyen (optionnel)

2 c. à soupe de vinaigre pimenté

5 brins de persil équeutés

3 brins de thym équeutés

100 g d'olives dénoyautées

20 g de câpres

2 cubes de fond de poisson, ou du bouillon fait maison

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz dans un faitout comme indiqué sur le paquet.

2. Placer la morue dans le bol, mixer **mix 4 sec/⟲/vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Mettre les carottes et le chou dans le bol, hacher **4-6 sec/ /vitesse 5**. Débarrasser dans un récipient et réserver.

4. Mettre les tomates, les oignons, les gousses d'ail, l'huile d'olive, le piment et le vinaigre pimenté dans le bol, hacher **8 sec/vitesse 5**.

5. Ajouter le persil, le thym, les olives, les câpres, le fond de poisson, la morue, les carottes et le chou, et faire mijoter **15 mn/100°/⟲/vitesse 1**. Servir dans un grand plat de service avec le riz.



CONSEILS

Sur la même base de recette, les gambas, la raie ou le thon frais (coupé en cubes de 1 cm) offrent de savoureuses variantes. Ajoutez l'ingrédient choisi à l'étape 5 au bout de 10 minutes.

POULET EN SAUCE VERTE | Le *mole* (sauce verte) est une sauce ou mixture au piment. L'un des plus connus est le mole poblano. Il existe de nombreuses variations et certaines sont préparées avec du chocolat. Pour réaliser cette belle et délicieuse sauce verte, on utilise notamment la tomatille verte, une sorte de petite tomate très appréciée au Mexique.

POULET EN SAUCE VERTE (POLLO CON MOLE VERDE)

TEMPS TOTAL • 40 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 12 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 2356 / kcal 563
protides : 43 g | glucides : 57 g | lipides : 17 g

INGRÉDIENTS

250 g de riz

70 g de graines de potiron

40 g de cacahuètes, non salées

300 g de tomatilles vertes * décortiquées et coupées en 2

1 piment rouge

2 gousses d'ail

50 g d'oignons

1 c. à soupe d'huile

250 g d'eau

2 cubes de bouillon de volaille, ou du bouillon fait maison

1 pincée de cumin en poudre

1 c. à café de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement

500 g de blancs de poulet, sans peau

50 g de laitue

100 g d'épinards

3 fanes de radis

4 brins de coriandre équeutés

3 brins de persil équeutés

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz dans un faitout comme indiqué sur le paquet.

2. Placer les graines de potiron, les cacahuètes, les tomatilles, le piment, les gousses d'ail, les oignons, l'huile, l'eau, le bouillon de volaille, le cumin et le sel dans le bol, mixer **1 mn/vitesse 8**.

3. Assaisonner les blancs de poulet, les placer dans le Varoma et mettre le Varoma en place. Faire cuire **20 mn/Varoma/vitesse 1**.

4. Retirer le Varoma, ajouter la laitue, les épinards, les fanes de radis, la coriandre et le persil dans le bol. Insérer le gobelet, mixer **30 sec/vitesse 8.** Retirer le gobelet et mettre le Varoma en place, faire cuire **6 mn/Varoma/vitesse 2.**

5. Mettre les blancs de poulet sur un plat de service, les napper de sauce. Accompagner de riz.



CONSEILS

La sauce accompagne aussi bien les tortillas que les haricots rouges.



*

CREME GLACEE NOIX DE PECAN, MAÏS ET VANILLE | Le Mexique est l'un des plus grands producteurs de noix de Pécan (ou pacanes), ces délicieuses noix appréciées des gourmets sont donc utilisées dans diverses recettes. La plus célèbre d'entre elles est sans doute la glace aux noix de pécan, composée de vanille et de grains de maïs, ce qui lui confère une texture moelleuse et une saveur délicieuse... de quoi devenir accros !

CRÈME GLACÉE NOIX DE PÉCAN, MAÏS ET VANILLE (HELADO DE ELOTE Y NUEZ CON VAINILLA)

TEMPS TOTAL • 10 H 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

8 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 1205 / kcal 288
protides : 5 g | glucides : 25 g | lipides : 19 g

INGRÉDIENTS

2 gousses de vanille

200 g de lait

150 g de crème liquide

150 g de sucre roux

100 g de noix de pécan, ou autres (e.g. noix, amandes, noisettes)

300 g de maïs en grains en conserve, poids net égoutté

3 jaunes d'œufs

PRÉPARATION

1. Fendre les gousses de vanille dans le sens de la longueur, gratter les grains avec la pointe d'un couteau, les mettre avec les gousses et le reste des ingrédients dans le bol (sauf les jaunes d'œufs), faire cuire **10 mn/100°/vitesse 1**.

2. A la fin de la cuisson, retirer les gousses de vanille et mixer **1 mn/vitesse 10.** Passer la préparation dans un chinois étamine en aidant avec la spatule.

3. Reverser la préparation dans le bol, programmer **vitesse 3** et ajouter les jaunes d'œufs à travers le couvercle sur les couteaux en marche. Puis faire cuire **4 mn/80°/vitesse 2**.

4. Répartir la préparation dans des bacs à glaçons ou des moules spécial congélation (e.g. aluminium, silicone), d'une hauteur max. de 4 cm, recouvrir de film alimentaire. Laisser tiédir avant de placer au congélateur pendant 10 heures minimum.

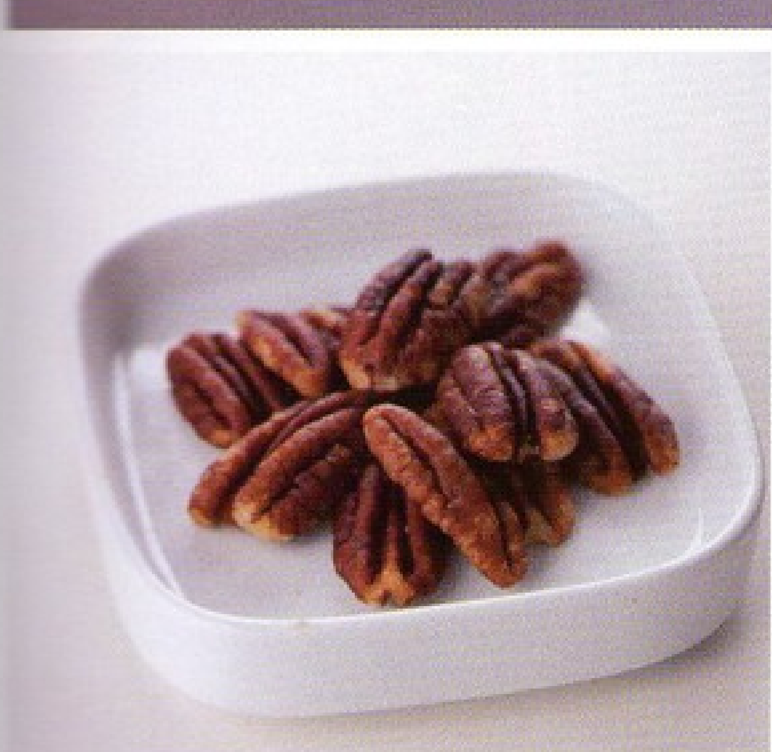
5. Au bout de ce temps, placer la crème glacée au réfrigérateur pendant 15 minutes, puis la découper en morceaux (env. 4 x 4 cm).

6. Placer la moitié des morceaux dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 9**, puis fouetter **30 sec/vitesse 6** en aidant de la spatule. Débarrasser la préparation dans un grand saladier et répéter cette étape avec le reste des morceaux de crème glacée. Servir aussitôt dans des coupes à glace.

1 chinois étamine, des moules spécial congélation (e.g. aluminium, silicone) ou des bacs à glaçons



CONSEILS
Agrémentez les boules de crème glacée de noix de pécan caramélisées, de pignons grillés et d'amandes effilées et grillées.



Les noix de pécan : le pécanier est une variété d'hickory, poussant principalement en Amérique du nord et en Amérique latine. Son utilisation est particulièrement répandue au Mexique. Le fruit du pécanier est une noix comestible de forme ovale à oblongue aux riches saveurs et aux notes de beurre.

BRÉSIL
LT. 15° 45'S
LG. 47° 57'W
CAPITALE Brasília
POPULATION 192 MILLIONS
DEVISE Real

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Amériques et Caraïbes

RÉGIONS GASTRONOMIQUES

Nord
Acre, Amazonas, Amapa, Para, Rondônia, Roraima et Tocantins

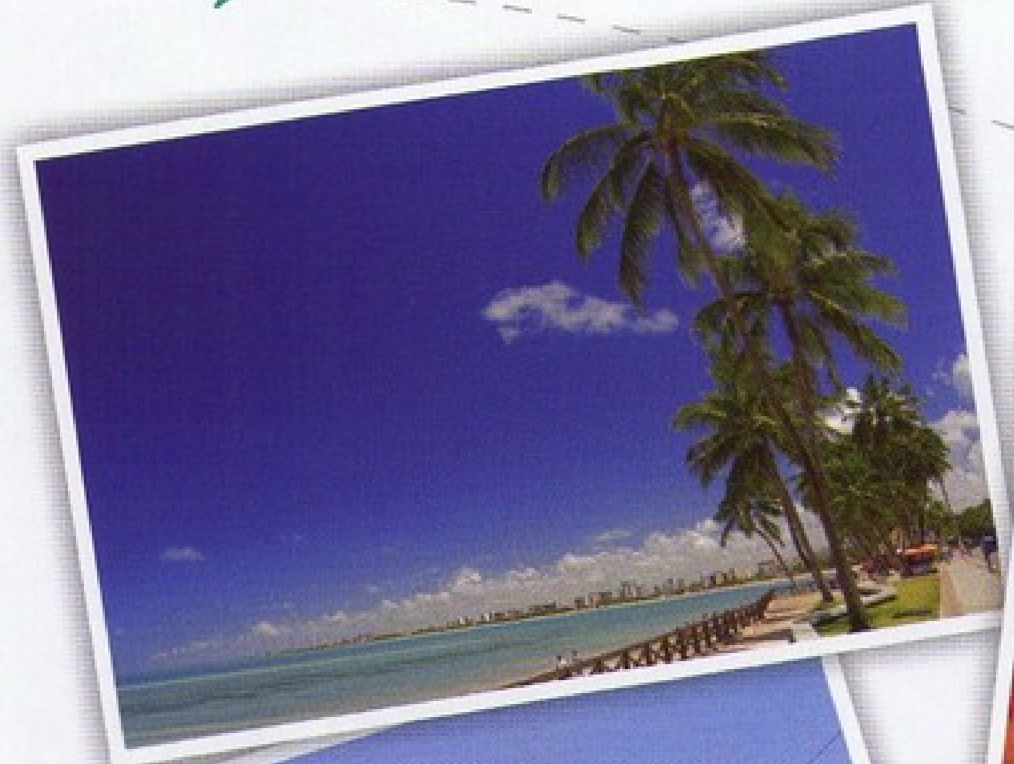
Nord-est
Alagoas, Bahia, Ceara, Maranhão, Paraiba, Pernambuco, Piaui, Rio Grande do Norte et Sergipe

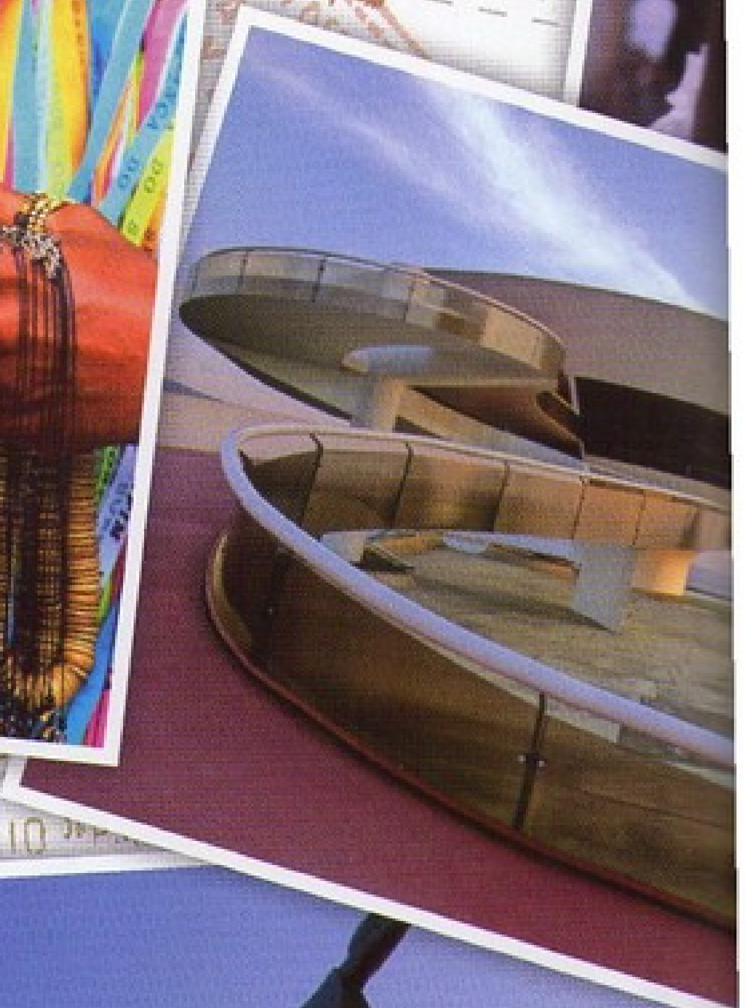
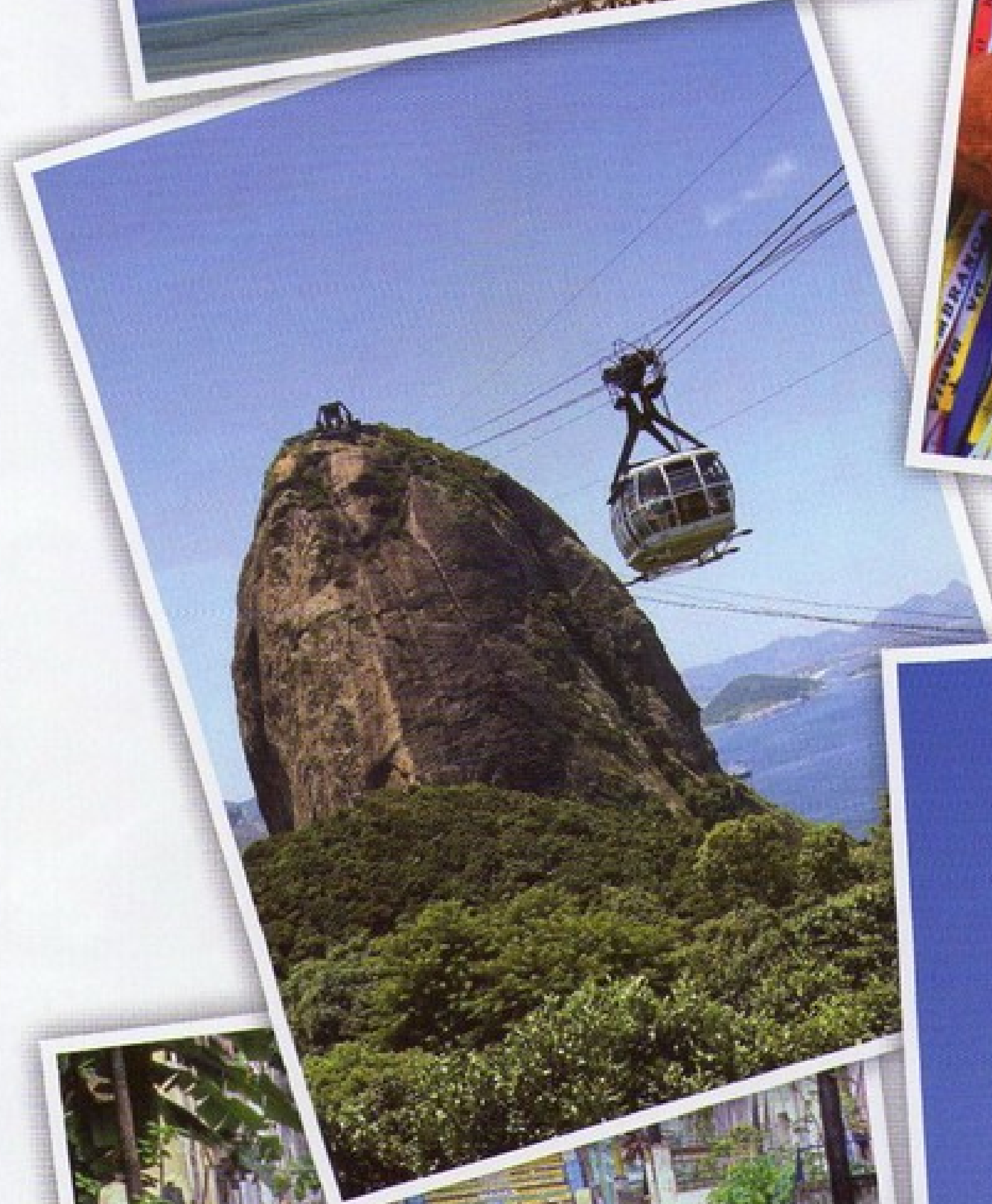
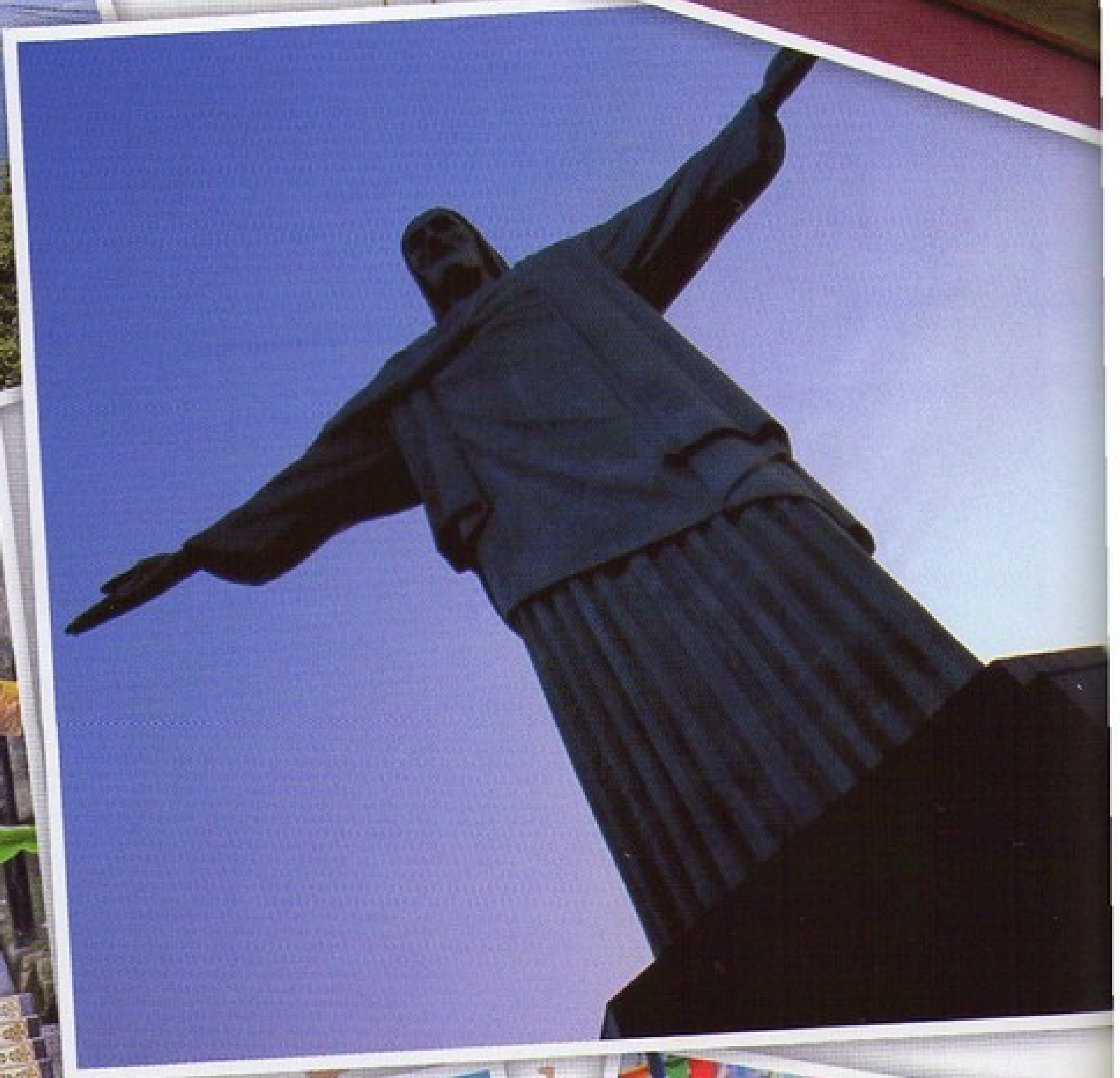
Centre-ouest
Brasilia, Goias, Mato Grosso et Mato Grosso do Sul

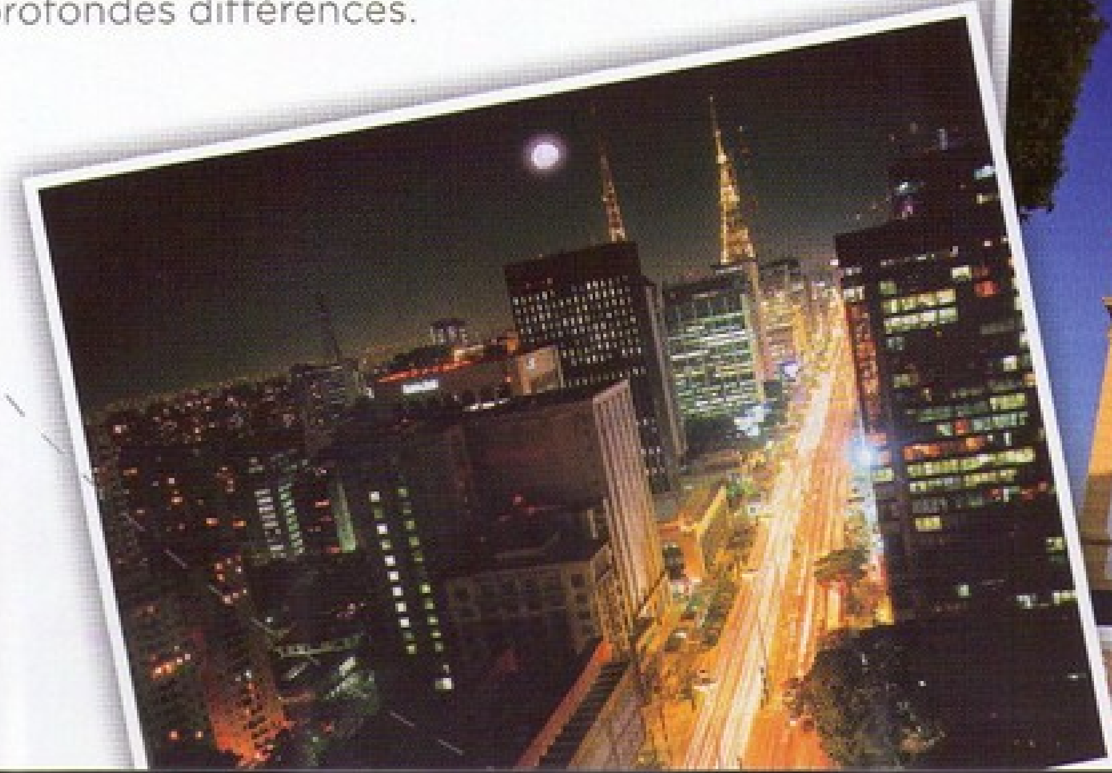
Sud-est
Espirito Santo, Minas Gerais, Rio de Janeiro et Sao Paulo

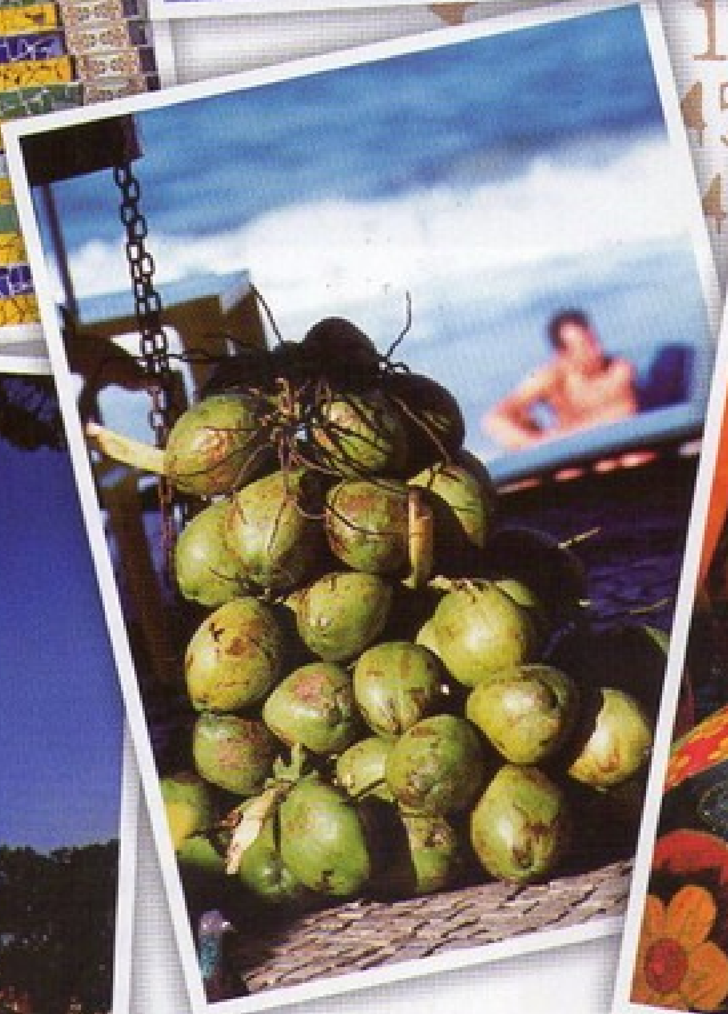
Sud
Parana, Rio Grande do Sul et Santa Catarina

CUISINE ÉCLECTIQUE | Le Brésil est le plus grand pays d'Amérique du sud. Hormis l'Equateur et le Chili, la frontière brésilienne est commune avec tous les autres pays sud-américains. D'est en ouest, le pays s'étend sur plus de 4 000 km depuis les Andes jusqu'à l'océan Atlantique. Le Brésil occupe la moitié de la surface de l'Amérique du sud et il est le cinquième plus grand pays au monde. Lorsque les premiers explorateurs portugais arrivèrent (au début du XVIème siècle), on comptait environ un million d'Amérindiens. Entre 1538 et 1888 (abolition de l'esclavage) un peu moins de cinq millions d'Africains furent amenés au Brésil. Les immigrants portugais furent suivis par les Italiens, les Allemands, les Syriens et les Libanais. Les Asiatiques arrivèrent principalement dans les années 1930. Cette population très cosmopolite a donc donné naissance à des styles de cuisines marqués par de profondes différences.

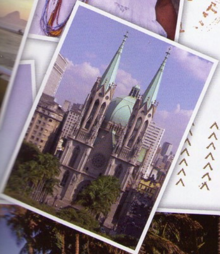


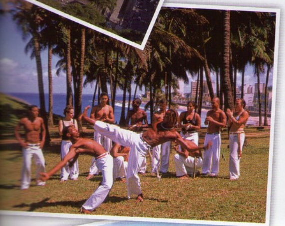














BRÉSIL

LA CUISINE BRÉSILIENNE est à l'image de la taille de son pays, de ses conditions naturelles et de son Histoire nationale. Le pays compte cinq grandes régions, dont chacune a ses caractéristiques spécifiques, faciles à définir si l'on regarde une carte. Au nord, la forêt Amazonienne et son énorme biodiversité prodiguent aux peuples qui y vivent des poissons, des légumes-racines, des *castanha do pará* (noix du Brésil), des palmes et des centaines de fruits tropicaux. L'un des plats les plus appréciés dans cette région est le *caruru do pará*, un plat unique à base de crevettes séchées, d'okra, d'oignons, de tomates, de coriandre et d'huile de palme.

En descendant vers le nord-est, nous traversons une région d'élevage (de chèvres notamment) et de cultures de canne à sucre et de noix de coco. La viande séchée, le manioc et l'huile de palme sont les ingrédients de base des plats quotidiens. La cuisine de l'Etat de Bahia est un savoureux mélange d'influences africaines et portugaises. En continuant vers l'ouest, nous arrivons dans la région de Pantanal connue pour ses paysages naturels et ses nombreuses rivières très poissonneuses. Dans cette région abondent également bœuf, soja, haricots, maïs et manioc qui sont aussi les ingrédients principaux des recettes locales. Le cœur de l'industrie brésilienne se situe au sud-est. C'est également une région où l'on trouve des styles de cuisines différents. Les plats traditionnels du Minas Gerais incluent du maïs, du porc, des haricots et du fromage local à pâte molle. Les plats typiques de Rio de Janeiro et Sao Paulo, régions très cosmopolites, sont le barbecue et la *feijoada* (ragoût de porc salé, bœuf, riz et haricots noirs). Nous concluons ce bref tour culinaire du pays avec le sud, région des *gaúchos* (cow-boys), dont les plats les plus répandus sont le *churrasco*, un repas de viande fraiche grillée au feu de bois et le chimarrão, une boisson chaude typique de la région, que l'on prépare avec une herbe locale (*erva mate*) forte et amer. Il est temps de découvrir les quatre recettes que nous vous avons sélectionnées, toutes font partie de l' “ADN culinaire” du Brésil.

HARICOTS A LA TROPEIRO | Voici une recette typique de l'état fédéré de Minas Gerais au Brésil. Les tropeiros étaient des hommes qui, pendant la période coloniale, transportaient des vivres à cheval de région en région. Ce plat à base de haricots, de farine de manioc et de saucisses était leur plat quotidien et il est devenu une icône de la cuisine brésilienne.

HARICOTS À LA TROPEIRO (FEIJÃO TROPEIRO)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 2300 / kcal 550
protides : 28 g | glucides : 45 g | lipides : 28 g

INGRÉDIENTS

150 g d'oignons coupés en 2

2 gousses d'ail

30 g d'huile d'olive

100 g de saucisses crues et détaillées en rondelles (5 mm)

100 g de saucisses piquantes détaillées en tranches (5 mm)

100 g de lardons

200 g de chou frisé, émincé finement (1 mm)

1/2 c. à café de paprika fort

150 g d'eau

1/2 cube de bouillon, ou bouillon Thermomix

1 boîte de haricots rouges (poids net égoutté 540 g)

100 g de farine de tapioca

PRÉPARATION

1. Eplucher et nettoyer les légumes. Mettre les oignons et les gousses d'ail dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'huile d'olive, faire rissoler sans coloration
3 mn/Varoma/vitesse 1.

3. Ajouter les saucisses, les saucisses piquantes, les lardons, le chou frisé et le paprika, faire rissoler **12 mn/Varoma/⟲/vitesse ⥿**. Pendant ce temps, verser de l'eau dans un faitout (env. 3-4 litres), ajouter le bouillon et les haricots et les amener à ébullition.

4. Vider le contenu du bol dans le faitout, ajouter la farine de tapioca et mélanger doucement. Servir aussitôt.

1 faitout de 3-4 L



CONSEILS

Saupoudrez de persil haché ou d'oignons verts émincés.

En accompagnement de riz ou de salade, ce plat peut régaler 6 personnes.

Si vous avez des restes, faîtes sauter les haricots avec 1 c.à soupe d'huile dans une poêle bien chaude. Servez avec des œufs au plat.



Le cassava ou manioc : cet arbuste ligneux est originaire d'Amérique du sud. Riche en glucides, le manioc est essentiellement consommé sous forme de farine dans la cuisine sud-américaine.

ENTREMET COCO-PRUNEAUX | Ce *pudim de coco* est également appelé *mangar branco* (festin blanc) au Brésil. Ses orgines remontent probablement à la période coloniale, quand le sucre a été importé d'Europe par les Portugais. Depuis qu'il a été importé au Brésil, le lait concentré sucré a pris une place prépondérante dans l'alimentation brésilienne. Bien que le pays soit prospère sur le plan économique, beaucoup de Bréslien souffrent encore de pauvreté. Aussi le lait concentré est un ingrédient essentiel car il est peu coûteux et se conserve plus longtemps que le lait frais. Ce dessert parfait est souvent servi avec un sirop de pruneaux, ce q fait ressortir la saveur de la noix de coco.

ENTREMET COCO-PRUNEAUX
(MANJAR BRANCO COM CALDA DE AMEIXA)

TEMPS TOTAL • 8 H 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

8 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 2872 / kcal 687
protides : 10 g | glucides : 96 g | lipides : 28 g

INGRÉDIENTS
200 g de lait de coco
400 g de lait concentré sucré
800 g de lait
200 g de crème
100 g de noix de coco râpée
100 g de Maïzena
1 pincée de sel

LE SIROP
200 g de pruneaux dénoyautés
300 g de sucre
200 g d'eau

PRÉPARATION
1. Insérer le fouet. Placer tous les ingrédients de l'entremet dans le bol et mixer **10 sec/vitesse 3** Puis faire cuire **14 mn/90°/vitesse 2**.

2. Beurrer un moule en couronne, y verser la préparation et conserver au réfrigérateur pendant 8 heures. Nettoyer le bol et le fouet.

LE SIROP
3. Insérer le fouet. Placer tous les ingrédients dans le bol, faire cuire **15 mn/100°/↺/vitesse** 1. Débarrasser dans un récipient et réserver à température ambiante.

4. Le lendemain, retourner l'entremet sur un plat et arroser de la préparation aux pruneaux.

1 moule en couronne, classique ou en silicone



TRUFFES CARAMEL-CHOCOLAT | Ces truffes sont appelés *Brigadeiro* au Brésil, c'est à dire littéralement «brigadier». Ce nom ne désigne pas seulement un grade militaire, mais aussi un bonbon très apprécié, fait de lait concentré et de chocolat. Probablement créé dans les années 1940 et nommé en hommage au brigadier Eduardo Gomes (célèbre militaire et politicien), ces truffes sont souvent servies aux anniversaires et aux fête puisqu'il s'agit du bonbon préféré de presque tous les Brésliens !

TRUFFES CARAMEL-CHOCOLAT (BRIGADEIROS)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

24 TRUFFES

FACILE

par truffe | kJ 401 / kcal 96
protides : 2 g | glucides : 13 g | lipides : 4 g

INGRÉDIENTS

370 g de lait concentré sucré

30 g de cacao en poudre

40 g de beurre, et un peu pour former les truffes

150 g de vermicelles de chocolat

PRÉPARATION

1. Mettre le lait concentré, le cacao en poudre et 40 g de beurre dans le bol, faire cuire **10 mn/100°/vitesse 3**. Placer le panier de cuisson à la place du gobelet sur le couvercle.

2. Faire cuire **26 mn/Varoma/vitesse 2**. Placer le panier de cuisson à la place du gobelet sur le couvercle. Verser la préparation immédiatement dans un moule préalablement beurré et fariné, laisser refroidir.

3. Rouler des boules de préparations entre les paumes beurrées. Puis les rouler dans les vermicelles au chocolat, les placer au réfrigérateur. Placer les truffes dans de petites caissettes en papier (Voir l'image a).

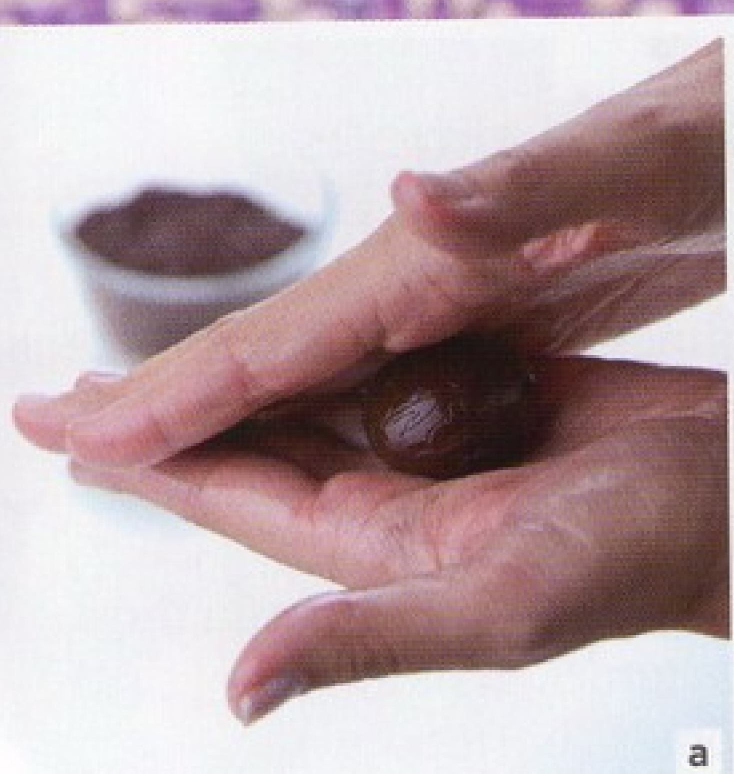
VARIANTE

• Vous pouvez utiliser de la margarine en remplacement du beurre.

1 plat à gratin, des petites caissettes en papier



CONSEILS
Une des friandises préférées des enfants lors des anniversaires !



a



CHOUX BRESILIENS AU FROMAGE | Cette autre recette de l'Etat de Minas Gerais est aussi célèbre que le foot ou le Carnaval. Fermes à l'extérieur, moelleux à l'intérieur, de forme ronde et d'une texture exquise, ces choux brésiliens au fromage font une collation parfaite à toute heure de la journée. Le tapioca, l'un des ingrédients principaux de cette recette, est un amidon extrait d'une plante originaire du Brésil, cultivée aujourd'hui dans le monde entier.

CHOUX BRÉSILIENS AU FROMAGE (PÃO DE QUEIJO)

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

25 CHOUX

MOYEN

par chou | kJ 441 / kcal 105
protides : 2 g | glucides : 9 g | lipides : 7 g

INGRÉDIENTS

150 g de gruyère coupé en morceaux
200 g de lait
100 g d'huile de tournesol
1 c. à café de sel
250 g de farine de tapioca
2 œufs

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).

2. Mettre le gruyère dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 9**. Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Verser le lait, l'huile et le sel dans le bol, chauffer **5 mn/90°/vitesse 1**.

4. Ajouter la farine de tapioca, mixer **20 sec/vitesse 6**. Retirer le bol, et laisser tiédir la préparation pendant 10 minutes. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

5. Ajouter les œufs et le gruyère, pétrir **2 mn/⟲/** ⸸.

6. Laisser reposer la préparation pendant 20 minutes. Former des boules de la taille de grosses noix à l'aide d'une cuillère à glace et les disposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson. Enfourner pendant 20-25 minutes à 180°. (Voir l'image a).

VARIANTE
• L'huile peut être remplacée par du beurre ou de la margarine.

1 cuillère à glace

AUTRES INFORMATIONS

Traditionnellement, les choux sont confectionnés avec du fromage de l'é de Minas Gérais.

Les Brésliens dégustent ces choux en fin d'après-midi à l'heure du thé (ou *Cafe da tarde*), mais aussi à l'occasion des buffets.

CONSEILS

La farine de tapioca est disponible dans les magasins bio et asiatiques.

Vous pouvez réaliser les choux entre 2 cuillères à soupe ou encore à l'aide d'une poche à douille.

Les choux crus peuvent être congelés. Il est inutile de les décongeler avant de les cuire. Prolongez alors le temps de cuisson de 10 minutes (35 mn au lieu de 25 mn).

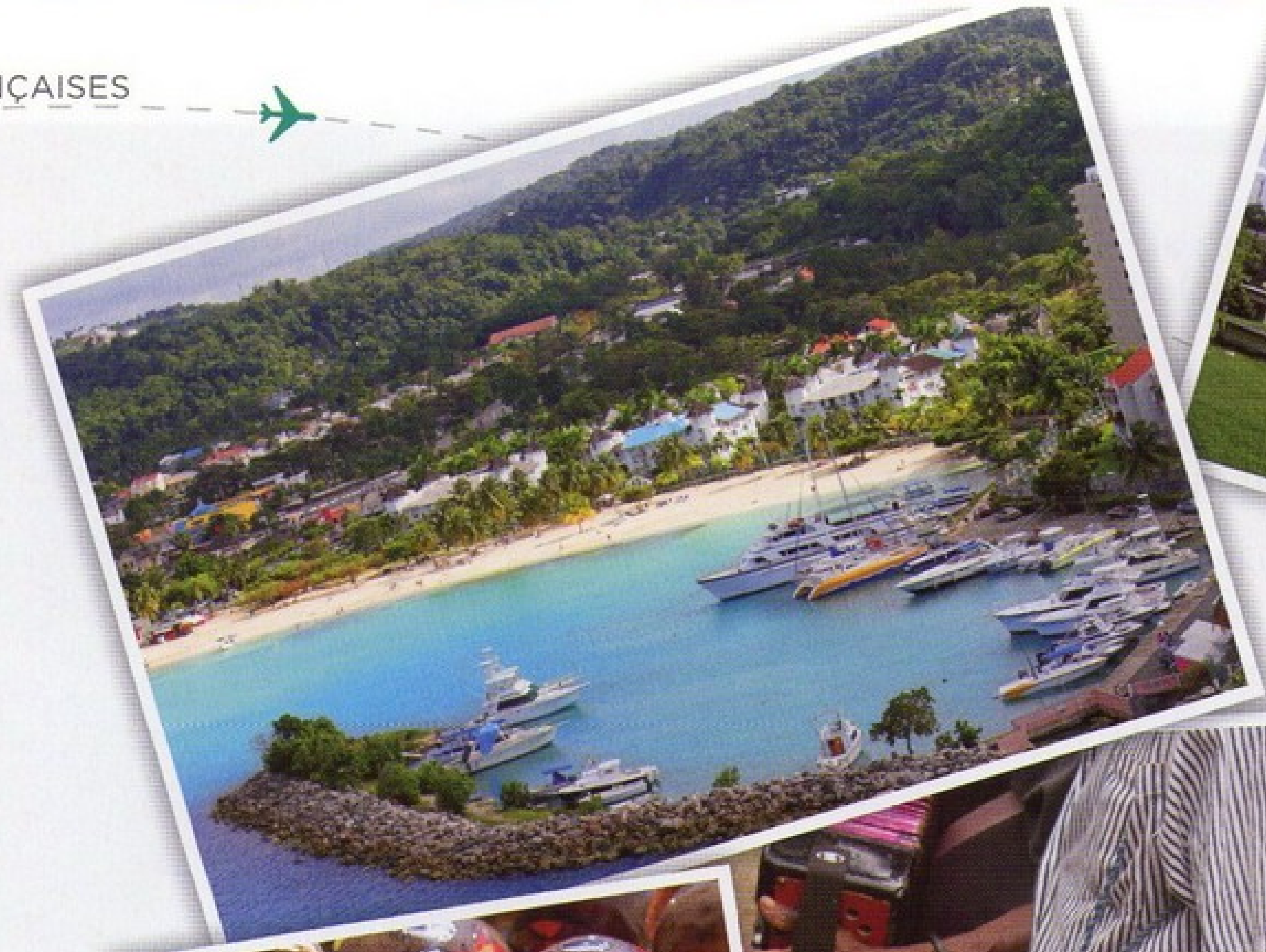
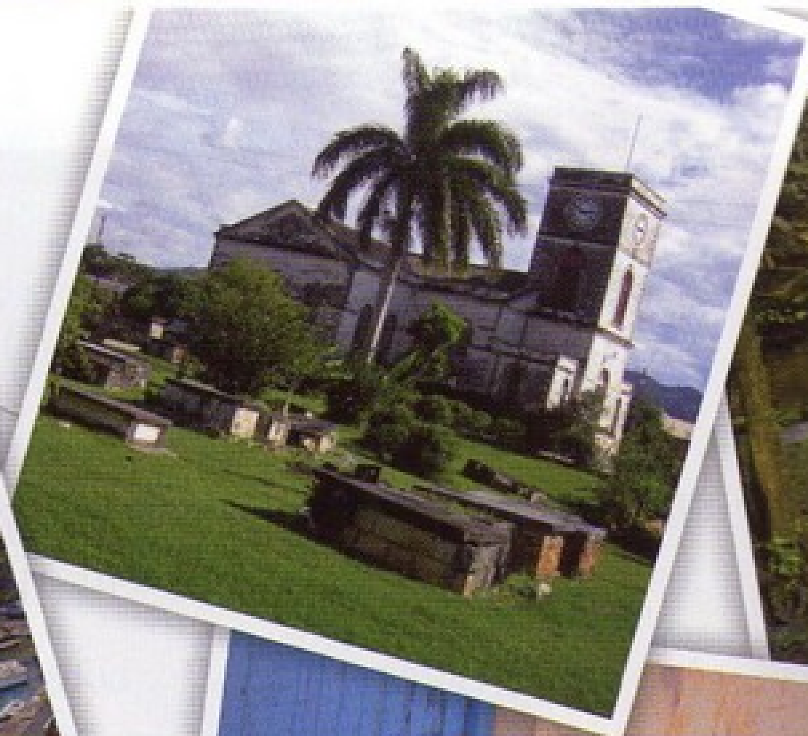
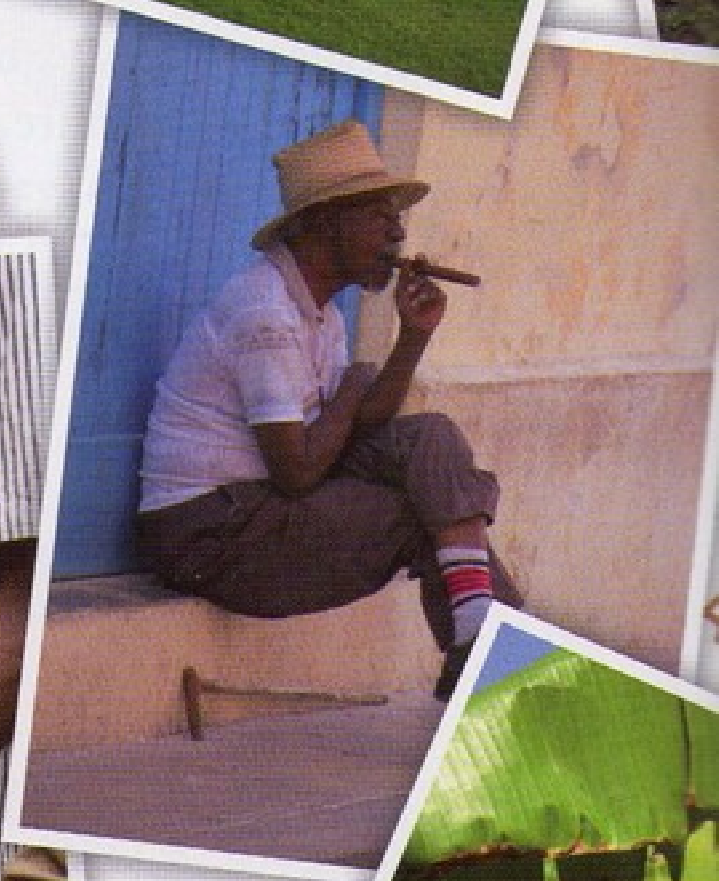




a



b

LES ANTILLES

GRANDES ANTILLES
Cuba | Haiti | Dominican Republic | Jamaica | Puerto Rico | Caiman Islands

PETITES ANTILLES
Anguilla | Antigua et Barbuda | Ronde | Aruba | Barbade | les Îles Vierges | Dominique | Grenade | Les Antilles françaises (Guadeloupe et Martinique) | Montserrat | les Antilles hollandaises (Bonaire | Curaçao | Saba et St-Eustasies) | St-Barthelemy | St-Kits et Nevis | Ste-Lucie | St-Martin | St-Maarten | St-Vincent et les Îles Grenadines | Trinidad et Tobago | Les Îles Vierges Américaines | Ste-Croix | St-Thomas et St-John.





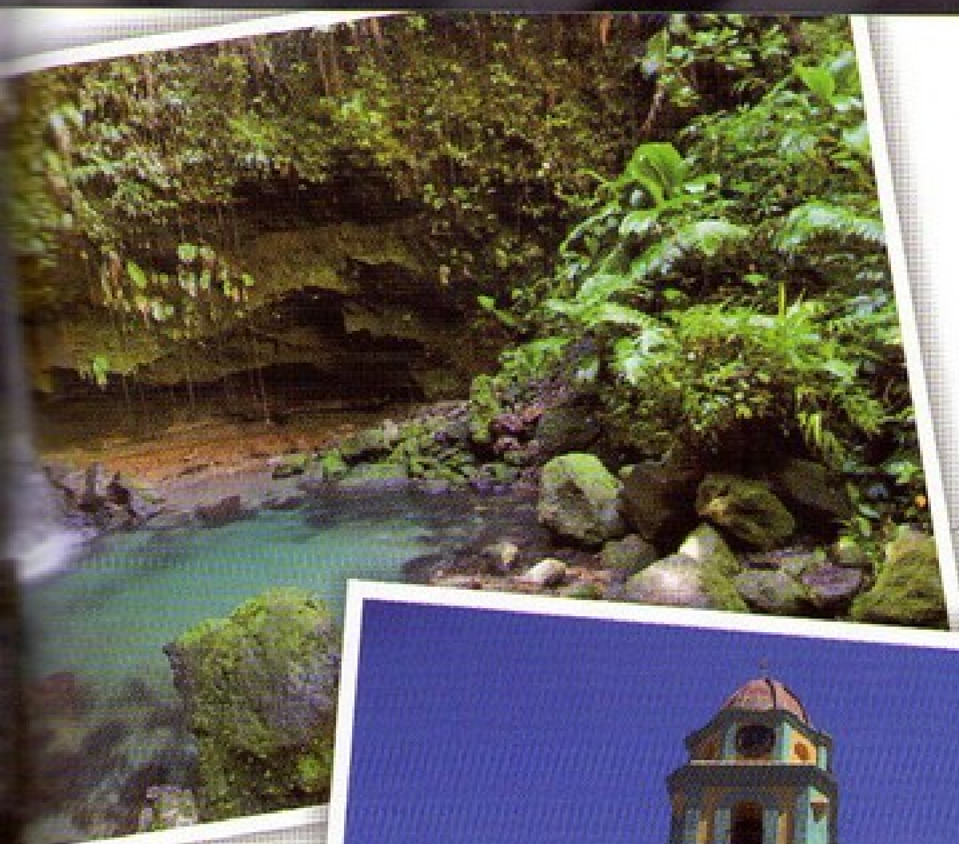


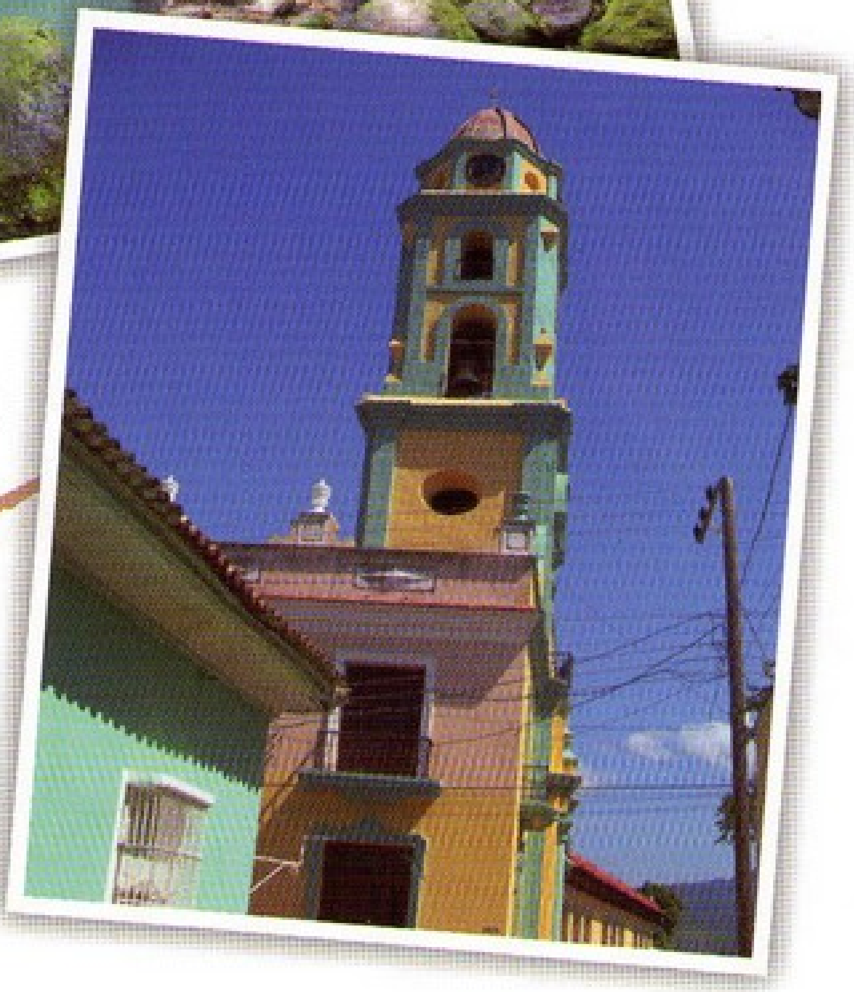


• **LA GUADELOUPE** est riche d'une extraordinaire variété de fruits et de légumes. En plus des ananas et des bananes (aux noms évocateurs comme "rhabillez-vous jeune homme", "passe encore" ou "Dieu m'en garde"), du citron vert (indispensable au punch), du fruit de la passion (délicieux en sorbet), les goyaves et mangues emplissent les étales des marchés guadeloupéens. Les noix de coco et légumes de l'île : manioc, patates douces et christophine, sorte de navet, occupent une place prépondérante dans la cuisine locale.

• **ST-MARTIN |** Si vous êtes à la recherche de spécialités culinaires antillaises sophistiquées, rendez-vous à Saint-Martin. Sa gastronomie est riche de traditions culinaires françaises avec une pointe d'influences exotiques. Les chefs bien-connus (leurs restaurants le sont tout autant) sont souvent originaires de l'île et créent des merveilles en associant la cuisine cosmopolite française et le savoir-faire local. Du côté hollandais, les habitudes alimentaires et le service sont similaires à ceux d'Amérique du nord. Parmi les plats les plus célèbres on compte : les accras de morues, le boudin créole, le crabe fourré, les colombos, le blaff (poisson ou fruits de mer bouilli dans un bouillon épicé et mariné dans du citron vert), le bouillon de poisson, le poulet boucané (poulet fumé au feu de bois), le requin braisé, le lambi (petit ver de mer), le "chatrou" (poulpe) accompagné de riz, lentilles et haricots secs. La crème de coco, les bananes flambées et les sorbets sont quelques exemples de l'excellence des desserts antillais. Les restaurants plus traditionnels proposent aussi de délicieuses spécialités locales come le "macadam" (un bouillon de morue) ou la "ti-nain morue" (morue séchée et banane).

• **DOMINIQUE |** Le poulet est ici le plat national. On le trouve partout, servi à toutes les sauces et préparé de mille façons car c'est la viande la moins chère : frit, grillé, en sauce...Quant aux produits de la mer, on peut profiter sur cette île de délicieux poissons : marlin et dorade coryphène mais aussi le thon, les langoustes et écrevisses. Parmi les plats traditionnels, on compte le bujlow. Il s'agit de morue cuite dans du lait de coco avec des piments, des oignons, des tomates, des légumes et des bananes. Vous trouverez ce plat dans les villages ou chez les "rastas". En effet, il existe toujours en Dominique de nombreuses communautés rastafari. Ils ont leur propre cuisine végétarienne appelée Ital food. Les bakes, une autre spécialité de l'île, consiste en un beignet fourré de morue, de thon et de fromage. Vendus à chaque coin de rue, ils remplaçaient autrefois le pain des pauvres. Le "rôti dominicain" est une crêpe fourrée de poulet, de sauce au curry, d'oignons et de pommes de terre. La soupe callaloo ressemble à la soupe d'épinard et on la confectionne avec les feuilles de la dachine (un tubercule). La soupe pumpkin est la version créole de la soupe de potiron, souvent servie en entrée.





LES ANTILLES FRANÇAISES

GUADELOUPE, ST-MARTIN, MARTINIQUE, DOMINIQUE, STE-LUCIE, ST-BARTHELEMY, ST-VINCENT, LES GRENADINES, MARIE-GALANTE, LES SAINTES... toutes ces îles offrent aux utilisateurs du Thermomix et à tous les gourmets une grande variété de saveurs. On sent dans la cuisine des Antilles les influences coloniales des Anglais, des Hollandais et des Français, ainsi que les saveurs africaines. Les produits de la mer sont particulièrement appréciés, puisque presque tous ces pays sont aussi des îles et qu'y abondent poissons et fruits de mer à foison. Parmi toutes les espèces, c'est sans doute la langouste que les Antillais préfèrent. Ce crustacé aux longues antennes se retrouve à la carte de tous les menus et peut être servi avec toutes sortes de sauces aux goûts et couleurs variés. Il n'y a pas si longtemps, la langouste était cependant considérée comme le "pain des pauvres" et n'était mangé par les pêcheurs que lorsque le poisson se faisait rare. On la considère maintenant comme la perle de la cuisine antillaise. Avec la mondialisation, les Antillais intègrent eux aussi les tendances culinaires d'autres pays.

• **STE-LUCIE** | La cuisine de Ste-Lucie est faite de produits locaux frais et saura émoustiller vos papilles. Au menu : accras de morue, pepperpot (ragoût de bœuf et de porc accompagné d'un mélange de manioc, cannelle et cassonade) et pour finir, essayez le gâteau à la banane.



• **MARTINIQUE** | Comme en Guadeloupe, des centaines de variétés de fruits, de légumes et de produits de la mer abondent sur les étales de Martinique. Les *snow-balls* (prononcez "sino-bol") sont des sorbets de noix de coco fabriqués dans l'île, aux riches saveurs de cannelle ou de vanille. Ils sont souvent vendus le long des routes et on les sert dans un cornet pointu avec de la glace pilée recouverte de grenadine et de sirop de menthe. Ne manquez pas les gâteaux-pays, de délicieuses pâtisseries qui peuvent être à la banane, à la noix de coco ou à la goyave, et que l'on vend souvent tièdes.

• **ST-BARTHELEMY** | La cuisine créole de St-Barthelemy n'occupe pas une place de choix dans les menus. La clientèle de l'île est variée et le plus souvent étrangère. Les touristes préfèrent souvent s'offrir les plaisirs de la cuisine française ou italienne plutôt que le plaisir simple du colombo d'agneau.

• **ST-VINCENT ET LES GRENADINES** | Dans ces deux îles, la langouste est le plat principal, mais n'oubliez pas de goûter la hairoun, bière locale, qui a remporté la médaille d'or au concours de Bruxelles en 1993.

• **MARIE-GALANTE** | Le Bélélé est la grande spécialité de cette île. Il s'agit de tripes aux boulettes de pain. Bien que la description et l'aspect ne soit pas appétissant, il faut absolument y goûter car c'est vraiment délicieux. Le poisson s'achète frais chaque jour dès l'arrivée des saintoises (barques colorées). La viande locale est également exceptionnelle.

• **LES SAINTES** | Comme dans les autres îles, le poisson et les fruits de mer ont une place prépondérante dans la cuisine locale. Ne manquez pas les "tourments d'amour", de délicieuses tartelettes à la noix de coco et à la goyave (ou autres fruits exotiques). Ils sont si courants que les enfants les vendent souvent au bord des routes.

ACCRAS DE MORUE | Cet apéritif est l'un des plus populaires aux Antilles, et il est servi à toutes les fêtes. Les gourmets apprécieront cette recette très fine, dont la réalisation est simple et les ingrédients peu onéreux. Il s'agit d'un petit beignet, fait d'une mixture de morue salée, de farine, d'oignon et de persil... impossible d'y résister !

ACRAS DE MORUE

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 30 MN

12 ACRAS

MOYEN

par acras | kJ 729 / kcal 174
protides : 18 g | glucides : 13 g | lipides : 5 g

INGRÉDIENTS

300 g d'eau

250 g de morue séchée, dessalée, sans peau et coupée en morceaux

2 gousses d'ail

2 clous de girofle

1 branche de thym

100 g d'oignons

1 piment oiseau

3 brins de persil, ou mieux : de la cive

1 œuf

200 g de farine

1 c. à soupe de levure chimique

1000 g d'huile, neutre pour friture

1 poêle à frire

PRÉPARATION

1. Verser l'eau dans le bol, insérer le panier de cuisson, y placer la morue, 1 gousse d'ail, les clous de girofle et le thym et faire cuire **15 mn/100°/vitesse 1.** Retirer le panier de cuisson et laisser refroidir le poisson. Vider le jus de cuisson dans un récipient.

2. Placer les oignons, les 2 gousses d'ail, le piment et le persil dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter les morceaux de morue dans le bol et effilocher **4 sec/⟲/vitesse 4**.

4. Mettre l'œuf, 50 g de bouillon, la farine et la levure dans le bol et mélanger **20 sec/⟲/vitesse 3** La consistance est celle d'une pâte à crêpes épaisse, si besoin ajouter un peu de farine. Laisser reposer pendant au moins 20 minutes à température ambiante.

5. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire. Quand l'huile est très chaude, former les accras entre deux cuillères à soupe et les plonger dans la friture jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les poser sur une feuille de papier absorbant et déguster bien chauds ou tièdes. (Voir l'image a).

CONSEILS

Si vous utilisez des filets de cabillaud frais, réduisez le temps de cuisson de l'étape 1 à 12 minutes.

Accompagnez éventuellement de mayonnaise.





a

COLOMBO D'AGNEAU AUX AUBERGINES | Cette recette, l'une des plus parfumées de la cuisine antillaise, est tout à fait adaptée pour un dîner en famille ou avec des amis. Les colombo de poulet, de légumes et de poisson sont également très appréciés. Leur point commun réside dans la préparation des épices composant le colombo, dont les combinaisons peuvent varier à l'infini (à la manière du curry) afin d'obtenir des mélanges (d)étonnants !

COLOMBO D'AGNEAU AUX AUBERGINES

TEMPS TOTAL • 2 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 25 MN

6 PORTIONS

FACILE

par 1 portion | kJ 1280 / kcal 306
protides : 22 g | glucides : 16 g | lipides : 17 g

INGRÉDIENTS

- 600 g de viande d'agneau coupée en cubes (2 cm)
- 30 g de jus de citron vert
- 4 c. à café d'épices à Colombo
- 60 g d'huile d'olive, ou autre
- 1 aubergine (250 g) (ou 2 petites), détaillée en cubes (2 cm)
- 2 c. à café de sel
- 120 g de cives
- 120 g d'oignons coupés en 2
- 1 clou de girofle
- 5 gousses d'ail
- 1 petit piment rouge épépiné (type piment oiseau)
- 2 branches de persil plat
- 1 branche de thym
- 1 clou de girofle
- 200 g d'eau
- 250 g de patates douces coupées en dés (2 cm)

PRÉPARATION

1. Placer la viande dans un plat et l'arroser de 20 g de jus citron vert, ajouter les épices à Colombo et 20 g d'huile d'olive, bien mélanger avec une cuillère en bois, laisser mariner 1 heure au réfrigérateur. Placer les cubes d'aubergines et 1 c. à café de sel dans un saladier et bien mélanger. Les verser dans le panier de cuisson et laisser égoutter pendant 1 heure (Voir l'image a).

2. Ciseler très finement la partie verte des cives (1 mm) et réserver. Couper la partie blanche en tronçons et les mettre dans le bol.

3. Ajouter les oignons, les gousses d'ail et le piment, hacher pendant **5 sec / vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

4. Ajouter 40 g d'huile et faire revenir pendant
5 mn/Varoma/vitesse ⟲.

5. Ajouter la viande, le persil, le thym, le clou de girofle, l'eau et 1 c.à café de sel et faire mijoter
10 mn/90°/⟲/vitesse ⟲.

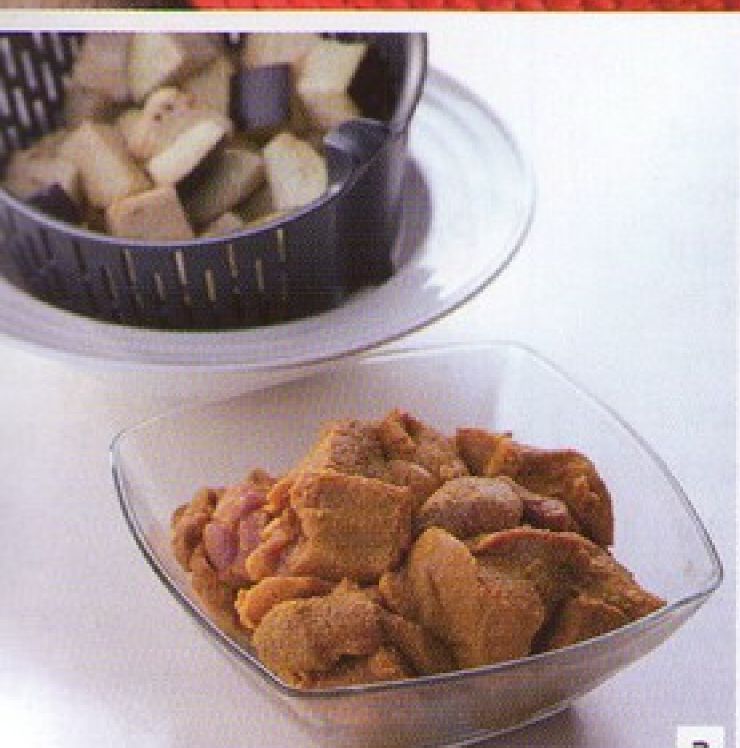
6. A la sonnerie, ajouter les aubergines et les patates douces, programmer
30 mn/90°/⟲/vitesse ⟲.

7. Ajouter 10 g de jus de citron, rectifier l'assaisonnement, faire mijoter **1 mn/90°/⟲/vitesse** ⟲. Servir dans un grand plat de service et parsemer le dessus de cive ciselée.

CONSEILS

Vous pouvez aussi cuire le colombo sans patates douces, servez alors avec du riz créole. Il vous faudra retirer 100 g d'eau.





a



Le mélange d'épices à Colombo : la poudre à Colombo est une variante antillaise du curry. Elle contient un mélange de riz, de cumin, de coriandre, de moutarde, de poivre noir de Malabar (en Inde), de clous de girofle, de fenugrec et de curcuma torréfiés.

TAGINE

Le tagine est le nom de ce plat conique en terre cuite particulièrement utilisé au Maroc pour préparer des repas entiers. Le tagine traditionnel est fait d'une argile lourde et qui se compose de deux parties. Dans la cuisine marocaine, le tagine est un ragoût mijoté à l'étouffé et à feu doux, ce qui confère à la viande et au poisson une délicieuse texture. Les tagines ne sont pas seulement utilisés pour la cuisson, on les utilise aussi pour le service et à des fins décoratives. Ces tagines sont peints à la main, très colorés et parfois ornés de pièces argentés.

ORANGES ET CITRONS

La région de Fez au Maroc est célèbre pour ses agrumes. Les oranges et les citrons jouent un rôle important dans la cuisine d'Afrique du nord et du Moyen-Orient. Pour le dessert, servez des tranches d'oranges ou de pamplemousse parsemées d'un peu de fleur d'oranger et de feuilles de menthe, succès garanti !

EPICES ET HERBES...

Les épices et les herbes sont des ingrédients au centre de cette famille culinaire, comme par exemple la cardamone, les feuilles de caloupilé, la cannelle, les clous de girofle, la coriandre, le cumin, le safran, le piment, le sumac, le poivre, la coriandre, l'aneth, la menthe, le persil et le thym.



POIS CHICHES...

Les pois chiches sont très appréciés au Moyen-Orient, en Afrique du nord, en Inde et dans les pays méditerranéens. Ils sont un ingrédient de valeur dans la cuisine casher puisque c'est une source riche en protéines. Les juifs séfarades utilisent depuis longtemps les pois chiches, puisque c'est un ingrédient «parvé», c'est-à-dire sans viande ni produits laitiers. Dans d'autres pays du Moyen-Orient, les haricots sont particulièrement utilisés dans des plats comme le hummus et le falafel.

COUSCOUS

Le couscous fait parti de la nourriture de base dans tout le Maghreb. Il est également très populaire en Afrique de l'ouest (Sahel), en France, en Grèce, à Chypre et dans certaines parties du Moyen-Orient. On le prépare en roulant et en donnant une forme sphérique à la semoule de blé humide, avant de la recouvrir avec de la farine de blé très finement moulue. Le couscous traditionnel est très long à préparer et est souvent cuit à la vapeur. Il est traditionnellement servit sous un ragoût de viande ou de légumes.

VIANDES

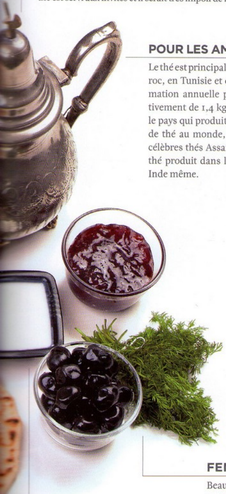
Les viandes les plus consommées en Afrique du nord sont le poulet et le bœuf. L'agneau est particulièrement prisé, mais il n'est pas autant consommé car il est plus cher. La race de mouton élevé en Afrique du nord a une grande quantité de sa graisse concentrée dans sa queue, ce qui signifie que l'agneau marocain n'a pas ce goût fort que peut avoir l'agneau ou le mouton occidental. D'autre part, l'Inde a une approche différente de la consommation de la viande en raison de ses croyances religieuses. De nos jours, des milliers d'Hindous considèrent toujours la vache comme un animal sacré dont on ne doit pas manger la viande.

PAINS PLATS

Les pains plats font partie de la nourriture de base en Afrique du nord. Ces pains peuvent accompagner tous types de repas, même le petit-déjeuner. Ce dernier est souvent constitué de porridge préparé avec du millet ou de la farine de pois chiche.

THÉ VERT À LA MENTHE

Le thé est particulièrement associé à la nourriture en Afrique du nord et en Inde. La culture marocaine du thé se définit par la façon dont il est préparé (du thé vert, exclusivement), et la manière dont il est largement consommé au cours d'un repas. Cette tradition s'est également étendue à travers toute l'Afrique du nord, une partie du Sahel et dans le sud de l'Espagne. Cependant le thé n'est pas seulement servi pendant les repas, c'est aussi une marque d'hospitalité. Contrairement à la nourriture marocaine, qui est cuisinée par les femmes, faire le thé est une tâche d'homme : il est préparé par le chef de famille. Le thé est servi aux invités et il serait très impoli de le refuser.



POUR LES AMOUREUX DU THÉ

Le thé est principalement consommé au Maroc, en Tunisie et en Algérie où la consommation annuelle par personne est respectivement de 1,4 kg, 1,5 et 0,7 kg. L'Inde est le pays qui produit et qui consomme le plus de thé au monde, comme par exemple les célèbres thés Assam ou Darjeeling. 70% du thé produit dans le pays est consommé en Inde même.

FENOUIL

Beaucoup de cultures sur le sous-continent indien et au Moyen-Orient utilisent les graines de fenouil dans leur cuisine. Les feuilles du fenouil sont utilisées comme «légume-feuille», soit seules ou mélangées avec d'autres légumes. Dans certaines parties de l'Inde, on les cuisine pour les servir pendant le repas.

YAOURT

Le mot «yogourt» vient du verbe turc *yogurmak*, qui signifie pétrir, moudre. Les Turcs développèrent les techniques de fabrication du yaourt quand ils ont pris conscience des qualités nutritives du lait fermenté. D'autres produits à base de lait fermenté sont fabriqués en Asie centrale : le *kefir* et le *kumiss*. Les yaourts (sous différentes formes) sont une part importante de la nourriture Turque.

FAMILLE GASTRONOMIQUE

LES INGRÉDIENTS DE BASE POUR LES RECETTES THERMOMIX

AFRIQUE, MOYEN-ORIENT ET INDE

APRÈS LES AMÉRIQUES et les paysages paradisiaques des Antilles, nous allons traverser l'Atlantique à nouveau. Nous ferons une première escale au Maroc, au nord de l'Afrique, où nous pourrons admirer les montagnes enneigées de Ouarzazate et les minarets de Marrakech, Casablanca et Fez. Nous pourrons ressentir l'atmosphère des souks, où les lampes, les tapis, la viande, les légumes sont vendus ainsi que bien d'autres marchandises, et où les senteurs d'épices abondent. Nous verrons que les tagines ne sont pas seulement des ustensiles de cuisine mais aussi une tradition culinaire à part entière qui est présente jusqu'au Moyen-Orient, sous des formes variées.

En réalité, le choix des ingrédients et des méthodes de cuisson ne sont que deux des aspects qui contribuent à former une identité culinaire traditionnelle.

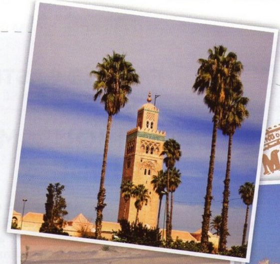
Les origines de la cuisine du nord de l'Afrique remontent à plus de 2 000 ans. Les Phéniciens du Ier siècle apportèrent avec eux les saucisses et les Carthaginois introduisirent le blé et son dérivé, la semoule. Les Berbères adaptèrent cette dernière en couscous, qui demeure l'un des ingrédients principaux de la cuisine d'Afrique du nord. À partir du VIIème siècle, les Arabes introduisirent toute une variété d'épices comme le safran, la noix de muscade, la cannelle, le gingembre et les clous de girofle. Les Turcs Ottomans apportèrent les pâtisseries et autres pains alors que les pommes de terre, tomates, courgettes et poivrons furent apportés du Nouveau Monde.

Notre étape suivante sera le sous-continent indien, où la gastronomie est tout aussi riche. Les recettes des samosas, des crevettes au curry, du pain *rooti* et du délice noix de coco et pistache qui sont inclus dans ce chapitre ne sont qu'un petit échantillon des méthodes de cuisine tout à fait uniques que l'on y trouve. En Inde, cette cuisine est le quotidien de plus d'un milliard de personnes. La liste des plats traditionnels y est particulièrement longue. De plus, les fans du Thermomix qui connaissent moins ce pays doivent savoir que les épices sont une particularité de la cuisine indienne. Presque tous les cuisiniers/ères indiens savent préparer un curry à base de cardamone, de cannelle, de clous de girofle, de cumin, de noix de muscade et de curcuma. Les Hindous d'Inde ont développé la cuisine végétarienne la plus fine au monde, avec des céréales, des lentilles, des pois, des haricots et du riz.

MAROC
LT. 34° 02'N
LG. 6° 51'W
CAPITALE Rabat
POPULATION 31 MILLIONS
DEVISE Dirham Marocaine

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Afrique, Moyen-Orient et Inde

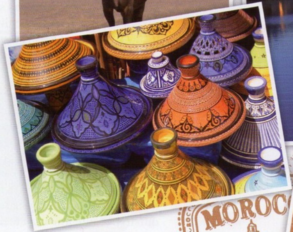
LES INGRÉDIENTS NATURELS sont l'un des secrets de la cuisine marocaine. La majorité des Marocains utilisent les huiles naturelles comme l'huile d'olive ou l'huile d'argan, et cette dernière est exclusivement produite au Maroc. L'utilisation des épices comme le poivre, le gingembre, le curcuma, le safran, le paprika, le cumin, la cannelle et le poivre blanc est essentielle à la cuisine marocaine. De plus, les Marocains préfèrent utiliser des plantes aromatiques et des herbes naturelles, en particulier en garniture ou avec le thé : oignons, ail, basilic, persil, coriandre verte, origan, verveine ou *za'atar*.



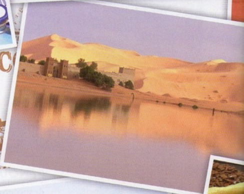


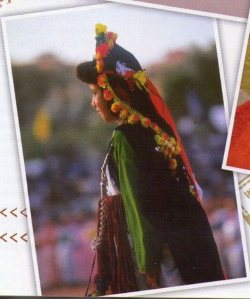












LE COUSCOUS est l'un des plats marocains les plus connus, avec le tagine dont il est un accompagnement habituel. C'est aussi le plat que les Marocains préfèrent pour le déjeuner du vendredi, et pour la nuit de l'achoura (un mois après l'*aid al adha*). Il existe de nombreuses formes de couscous. Il y a, par exemple, le couscous au sept légumes, le couscous au *kourdass*, le couscous sucré ou *seffa*, et bien d'autres. Le tagine marocain traditionnel peut se préparer avec du poisson ou différentes sortes de viande (poulet, agneau, viande de chèvre, bœuf ou chameau) ou de légumes. On compte de nombreux autres plats marocains comme l'*attanjya*, la *pastilla*, la *baddaz*, le *skewers*, etc.

PAINS ET GÂTEAUX | On trouve de nombreuses sortes de pains traditionnels au Maroc. Le plus célèbre d'entre eux et celui de Tafarnout, qui se prépare de manière traditionnelle et est cuit dans un four en argile. Cependant, on compte de nombreuses autres sortes de pains : *r'ghayef*, *l'mlawi*, *l'harcha*, *l'batbot*, etc. On peut aussi goûter à de nombreuses pâtisseries et gâteaux, comme l'briouat, une pâtisserie fourrée aux amandes et parfumée à l'eau de rose. Les cornes de gazelles (*kaab el ghazal*) sont également des pâtisseries fourrées aux amandes. La variété des pâtisseries marocaines est immense et leurs ingrédients principaux sont les amandes, les noix, la fleur d'oranger, le miel et les graines. El *fekkas*, *l'ghroueyba*, *e'chebbakya*, *el bahlawa* sont d'autres exemples des exquises pâtisseries marocaines.



MAROC

LA CUISINE MAROCAINE est l'une des plus prisée au monde grâce à ses richesses et à sa variété. C'est le fruit de nombreuses influences : européennes, berbères, arabes et mores. Comme le Maroc, la cuisine marocaine est riche en saveurs, arômes et couleurs. Ses combinaisons entre le sucré et l'aigre sont célèbres dans le monde entier. Un repas marocain est une expérience qui met en éveil tous les sens. L'atmosphère amicale est complétée par des odeurs de safran, de cumin et de coriandre. De plus, chaque région va révéler ses spécialités, ses traditions et son accueil aux fans du Thermomix.

Vous goûterez bien entendu au couscous, star internationale, ou plutôt, à toutes sortes de couscous, puisqu'il varie selon l'époque de l'année et la région. Vous goûterez à l'équilibre subtil entre les épices et une riche combinaison de viandes et de légumes. La "pastille" est l'un des fleurons de la cuisine marocaine. Il s'agit d'un délicieux feuilleté dans lequel se mêle un émincé de pigeon, du persil, de l'œuf dur, des amandes et du miel. Le tout est recouvert d'une fine couche de cannelle et de sucre, une explosion de saveurs ! L'art du feuilleté se retrouve également dans le *briouat* au bœuf ou au poulet. Il existe de nombreuses soupes dans la gastronomie marocaine comme la *harira*, une soupe à base de lentilles et de pois-chiches. Et qui peut résister au plaisir d'un tagine ? Ce ragoût de viande, poisson ou poulet est accompagné de fruits et/ou de légumes (comme dans le tagine d'agneau aux abricots) et il est traditionnellement cuit dans le plat en terre cuite qui lui a donné son nom. Enfin, ne manquez surtout pas les pâtisseries marocaines : crêpes au miel et aux graines de sésame, gâteaux aux amandes et au miel, parmi tant d'autres; tous servis avec le traditionnel thé à la menthe.

LA SOUPE DES AMOUREUX | Les ingrédients de cette soupe marocaine sont disponibles partout. Il s'agit d'une soupe crémeuse à la carotte, avec une touche exotique de jus d'orange et de gingembre.

LA SOUPE DES AMOUREUX

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 626 / kcal 150
protides : 2 g | glucides : 8 g | lipides : 12 g

INGRÉDIENTS

20 g de gingembre frais et pelé, finement émincé

80 g d'oignons coupés en 2

300 g de carottes épluchées et coupées en morceaux

20 g de beurre

500 g d'eau

1 cube de bouillon, ou du bouillon maison

100 g de jus d'orange frais pressé

100 g de crème fraîche

1/2 c. à café de sel

Du poivre

1 c. à soupe de ciboulette ciselée

PRÉPARATION

1. Mettre le gingembre et l'oignon dans le bol et les hacher pendant **3 sec/vitesse 6.** Racler les parois à l'aide de la spatule.

2. Ajouter les carottes et les hacher **5 sec/vitesse 6.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter le beurre et faire rissoler pendant **3 mn/varoma/vitesse 1.** Verser l'eau et le bouillon et cuire pendant **12 mn/ 100°/vitesse 1**.

4. Ajouter le jus d'orange, la crème, assaisonner et chauffer pendant **1 mn/100°/vitesse 1.** Puis mixer **1 mn/vitesse 10**.

5. Servir dans des bols à soupe et agrémenter de ciboulette ciselée.



POULET AU CITRON | La cuisine marocaine traditionnelle est le résultat de nombreuses influences : berbères, arabes et également andalouses. Ce poulet au citron en est un plat représentatif de par les ingrédients qu'il contient, notamment l'emploi d'épices, comme le curcuma, le paprika, le safran, et bien sûr la cannelle, véritable signature gastronomique marocaine.

POULET AU CITRON

TEMPS TOTAL • 50 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 2376 / kcal 568
protides : 52 g | glucides : 6 g | lipides : 37 g

INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail

200 g d'oignons coupés en 2

2 c. à soupe d'huile d'olive

1 poulet, (les pilons et les blancs) (1200 g)

Le zeste d'1 citron non traité

Le jus d'1 citron non traité

4 brins de persil équeutés, et quelques feuilles pour la finition

150 g d'eau

1 c. à café de cumin en poudre

4 pistils de safran

1/2 c. à café de paprika doux

1/2 c. à café de curcuma

1/4 c. à café de cannelle

1 c. à café de sel

2 pincées de poivre

1/2 citron confit au sel (facultatif), émincé très finement

100 g d'olives dénoyautées

PRÉPARATION

1. Mettre les gousses d'ail et les oignons dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir **5 mn/Varoma /⟲/vitesse** ⥿.

3. Ajouter les pilons, le zeste de citron et le jus, le persil, l'eau, les épices, le sel et le poivre, faire cuire **10 mn/100°/⟲/vitesse** ⥿.

4. Ajouter les blancs de poulet, faire mijoter **15 mn/90°/⟲/vitesse** ⥿.

5. Puis ajouter le citron confit et les olives et faire cuire **1 mn/100°/⟲/vitesse** ⥿. Parsemer de feuilles de persil et servir aussitôt.



CONSEILS

Accompagnez de couscous, de riz ou de riz pilaf.

1 poulet de 1200 g représente environ 600-700 g de viande. Les os et les restes de carcasse sont parfaits pour réaliser des bouillons.



Les citrons confits au sel : ce mode de préparation est un moyen de conservation ancestral en Afrique du Nord. Les citrons sont ainsi coupés en 2 ou en 4, en cubes ou gardés entiers avant d'être mis à mariner dans un mélange d'eau, de jus de citron et de sel. Leurs saveurs rajoutent une touche raffinée aux plats.

TAGINE DE LOTTE | Les grands classiques tels le tagine, le couscous ou la pastilla ont fait la réputation de la cuisine marocaine traditonnelle à travers le monde. Le tagine (ou tajine) est un plat typique du nord de l'Afrique, qui se retrouve de l'Algérie à la Tunisie. Son nom vient du plat dans lequel il est cuisiné. Sa cuisson lente à feu doux donne une texture parfaite à tous les ingrédients de cette recette à base de lotte.

TAGINE DE LOTTE

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 1582 / kcal 377
protides : 25 g | glucides : 8 g | lipides : 27 g

INGRÉDIENTS

100 g d'oignons coupés en 2

4 gousses d'ail

10 g de gingembre émincé très finement

1 petit piment épépiné

2 tomates bien mûres et coupées en 4

5 brins de persil, seulement les feuilles

5 brins de coriandre, seulement les feuilles, et quelques-unes pour la finition

60 g d'huile d'olive

30 g de jus de citron

1 citron confit au sel (facultatif), coupé en 4

1 c. à café de cumin en grains

600 g de lotte coupée en 4 morceaux

1 poivron vert coupé en cubes (1cm)

1 cube de bouillon de poisson, ou du bouillon fait maison

1 c. à café de sel

20 olives noires dénoyautées

PRÉPARATION

1. Mettre l'oignon, les gousses d'ail, le gingembre et le piment dans le bol, hacher **4 sec/vitesse 5**.

2. Ajouter les tomates, le persil et la coriandre, hacher **4 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

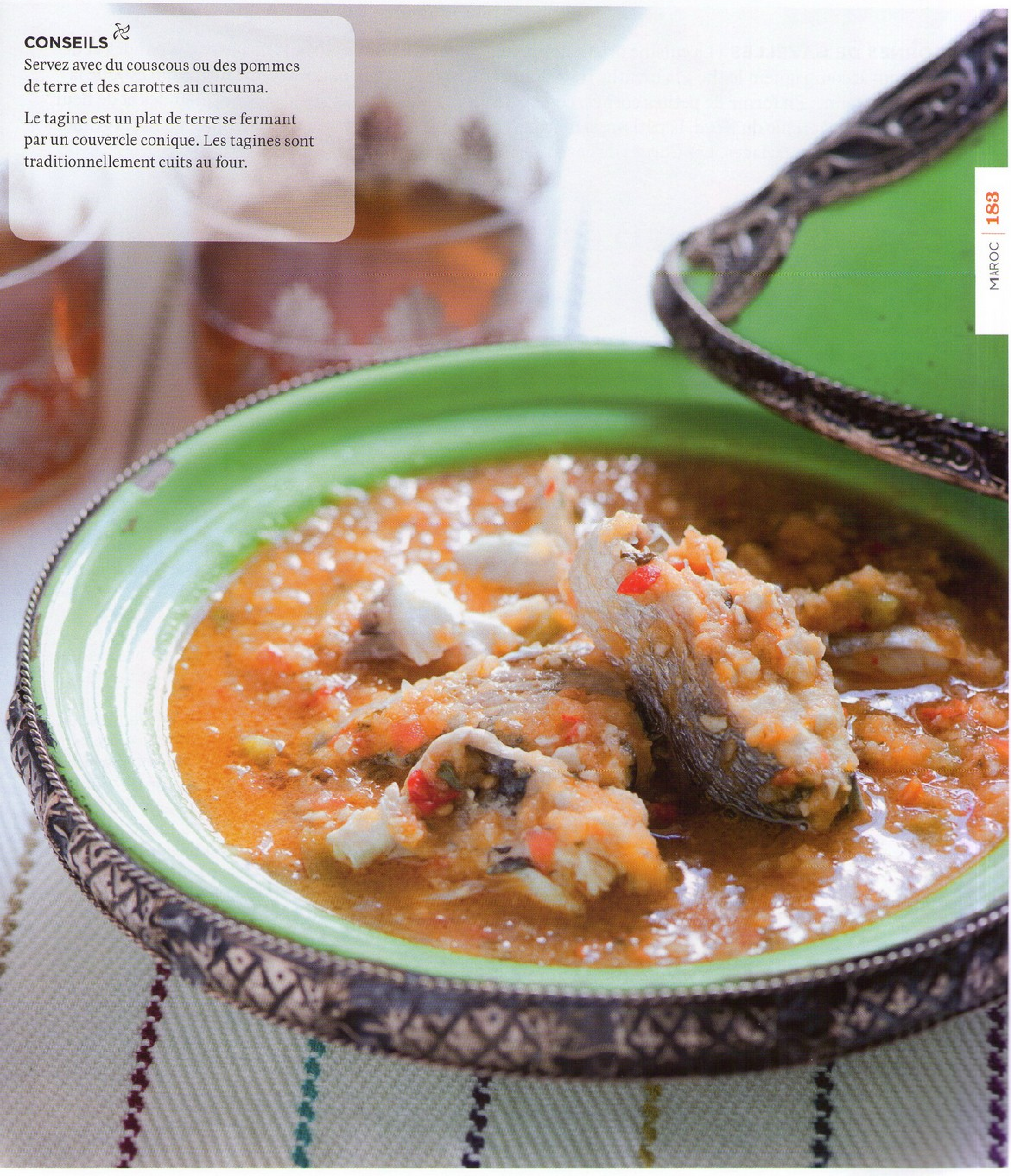
3. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le citron confit et le cumin, mixer **20 sec/⟲/vitesse 2**. Débarrasser dans un saladier, ajouter la lotte et laisser mariner pendant 30 minutes au réfrigérateur.

4. Puis mettre la lotte et la marinade dans le bol, ajouter le poivron, le bouillon et le sel, faire mijoter **20 mn/90°/⟲/vitesse** 🥄 ôter le gobelet. Servir aussitôt après avoir parsemé le plat de feuilles de coriandre et d'olives noires

CONSEILS

Servez avec du couscous ou des pommes de terre et des carottes au curcuma.

Le tagine est un plat de terre se fermant par un couvercle conique. Les tagines sont traditionnellement cuits au four.



CORNES DE GAZELLES | La cuisine orientale est très riche en pâtisseries souvent à base d'amandes et de miel, qui accompagnent le thé à la menthe traditionnel. Les gâteaux orientaux ont une forme qui évoque la nature, la faune. En forme de petites cornes, cette pâtisserie est réalisée à base de pâte d'amandes et de fleur d'oranger. En Afrique du Nord, la pâtisserie marque chaque moment de la vie et particulièrement les grandes occasions tels les mariages. Les Cornes de gazelle en sont un mets de choix.

CORNES DE GAZELLES

TEMPS TOTAL • 1 H 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 30 MN

30 BISCUITS

MOYEN

par biscuit | kJ 568 / kcal 136
protides : 3 g | glucides : 16 g | lipides : 7 g

INGRÉDIENTS

LA PÂTE

350 g de farine

1 œuf

120 g de beurre mou et coupé en morceaux

60 g d'eau de fleur d'oranger

LA PÂTE D'AMANDE

230 g de sucre

200 g d'amandes émondées

20 g d'eau de fleur d'oranger

2 blancs d'œufs

1 rouleau à pâtisserie, du papier sulfurisé, 2 plaques à pâtisserie, du film alimentaire, une grille, une roulette dentelée ou un emporte pièce dentelé

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, pétrir **1 mn/⊽/⚘**. Débarrasser dans un récipient, recouvrir de film alimentaire, laisser reposer pendant 30 minutes au réfrigérateur. Nettoyer le bol.

LA PÂTE D'AMANDE

2. Verser le sucre dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 10.** Réserver 30 g dans un petit récipient.

3. Mettre les amandes dans le bol, moudre **20 sec/vitesse 9**.

4. Ajouter la fleur d'oranger et 1 blanc d'œuf, mixer **30 sec/vitesse 3**. Diviser la préparation en 30 petites boules de 15 g chacune environ. Sur un plan de travail, façonner chaque boule en 1 petit boudin de 1 cm Ø et 3-4 cm de long environ. Réserver.

LA REALISATION DES CORNES DE GAZELLE

(Voir les étapes en images)

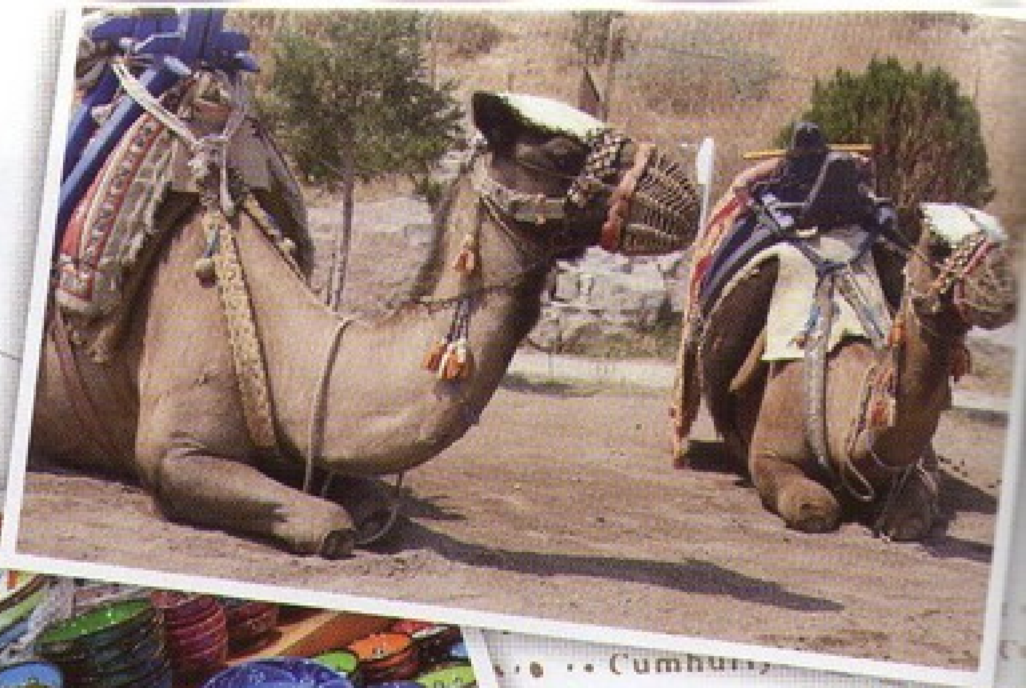
5. Préchauffer le four à 180° (th 6).

6. Diviser la pâte en 2. Sur un plan de travail légèrement fariné, étaler un des pâtons en un grand carré (40 x 40 cm env.) sur 2 mm d'épaisseur. Puis le découper en 15 rectangles (12 x 8 cm chacun). Placer un boudin de pâte d'amande au milieu de chaque rectangle, passer les bords de chaque rectangle au blanc d'œuf, replier la pâte sur la pâte d'amande. Pincer les bords pour bien les fermer. A l'aide d'une petite roulette dentelée ou un emporte pièce dentelé, réaliser des bords festonnés. Répéter cette étape avec la pâte et la pâte d'amande restante.

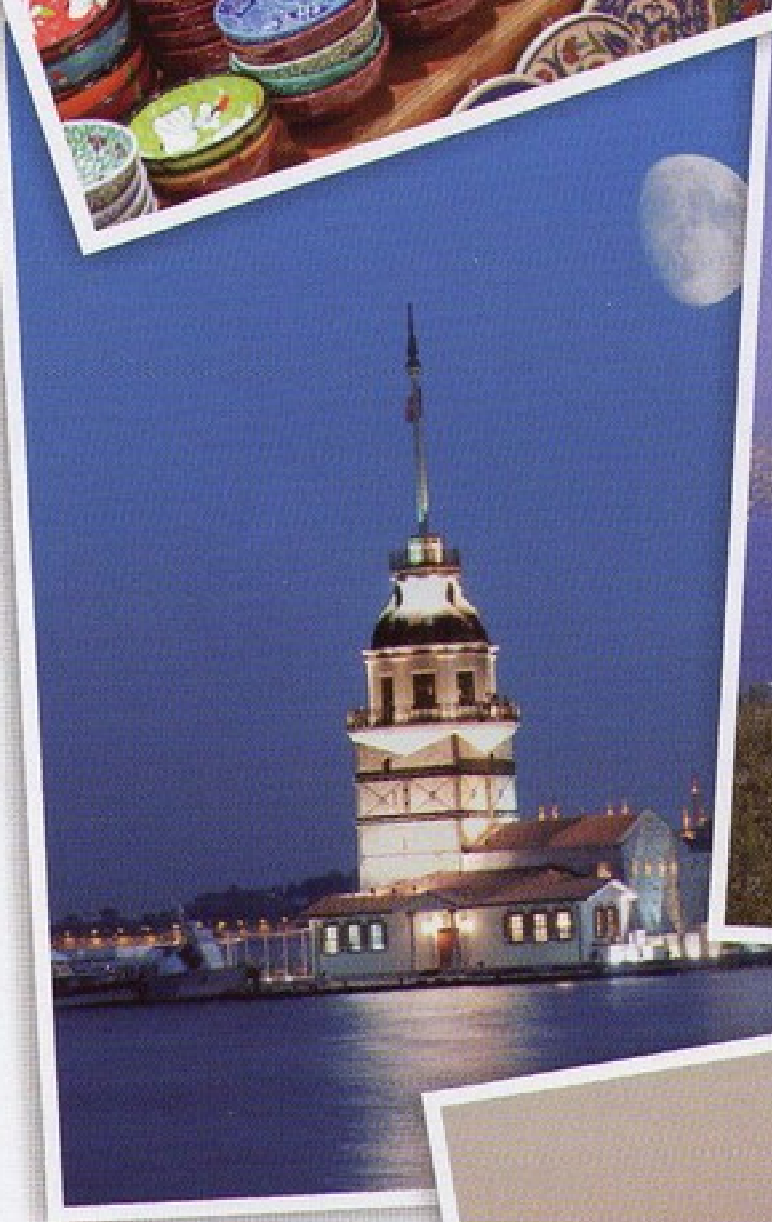
7. Façonner chaque biscuit en forme de croissant à bouts pointus, les poser sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé et les cuire à 180° pendant 15 à 18 minutes jusqu'à ce que les cornes de gazelles soient légèrement dorées. Les laisser refroidir sur une grille. Puis les saupoudrer de sucre glace avant de servir.




a
b
c
d







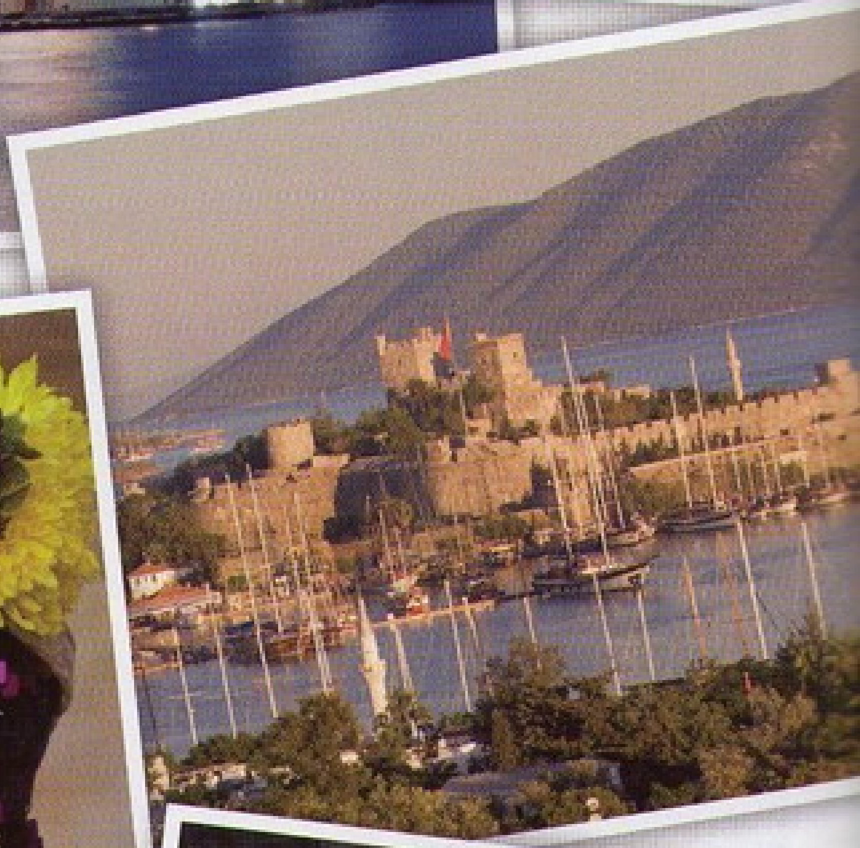


TURQUIE
LT. 39° 55'N
LG. 32° 50'E
CAPITALE Ankara
POPULATION 75 MILLIONS
DEVISE Lira

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Afrique, Moyen-Orient et Inde

C'EST DU SÉRIEUX | La nourriture est prise très au sérieux en Turquie. Il est inconcevable pour les membres d'un foyer de manger seul, de vider le frigidaire, ou de manger sur le pouce quand le reste de la famille est à la maison. On prend trois repas par jour, assis. Le petit-déjeuner, *kahvalti* (littéralement "sous le café"), est généralement constitué de pain, de feta, d'olives noires et de thé. De nombreux lieux de travail servent le déjeuner parmi leurs avantages en nature. Le dîner commence quand tous les membres de la famille sont réunis autour de la table et partage les événements de leur journée. Trois plats successifs constituent le menu, et sont accompagnés de salade. En été, on sert le dîner vers 20h. La famille proche, les meilleurs amis ou les voisins viennent facilement partager ce repas. Les autres sont invités plus en amont, puisqu'on prépare des plats plus élaborés pour leur venue. Le dîner commence généralement avec une soupe, suivie du plat principal (viande et légumes) accompagné de salade. On sert ensuite un plat à base d'huile d'olive, comme le *dolma*, puis le dessert ou un fruit. Pendant que l'on débarrasse la table, les invités se retirent dans le salon pour prendre le thé et le café turc. Au cas où l'on servirait une boisson alcoolisée (comme le raki, un alcool anisé), les invités trouvent le *Meze* (nombreuses sauces servies ici en apéritif) déjà sur la table, souvent dressée dans le jardin ou sur le balcon. Le plat principal est servi plusieurs heures après.

CAFÉ ET THÉ | On peut être déçu par le petit verre de café peu brassé et non-filtré si l'on ne connait pas les coutumes turques. Certains voyageurs ignorants (comme Mark Twain) peuvent finir par mâcher accidentellement le marc de café. Tout d'abord, ce marc ne doit pas être avalé, il faut donc boire le café délicatement. Ensuite, ne vous attendez pas à une forte dose de caféine lorsque vous buvez une tasse de café turc : il n'est pas fort mais épais. Enfin rappelez-vous que c'est le lieu et ceux avec qui on le boit qui comptent. Le thé, quant à lui, constitue la source principale de théine pour les Turcs. On le prépare en l'infusant dans de l'eau bouillante et on le sert dans de petits verres fins et transparents, ce qui permets d'une part de voir sa belle couleur rouge foncé et d'autre part de se réchauffer les mains. Le thé est tellement essentiel dans une journée de travail que tout manque risquerait d'amoindrir la productivité.



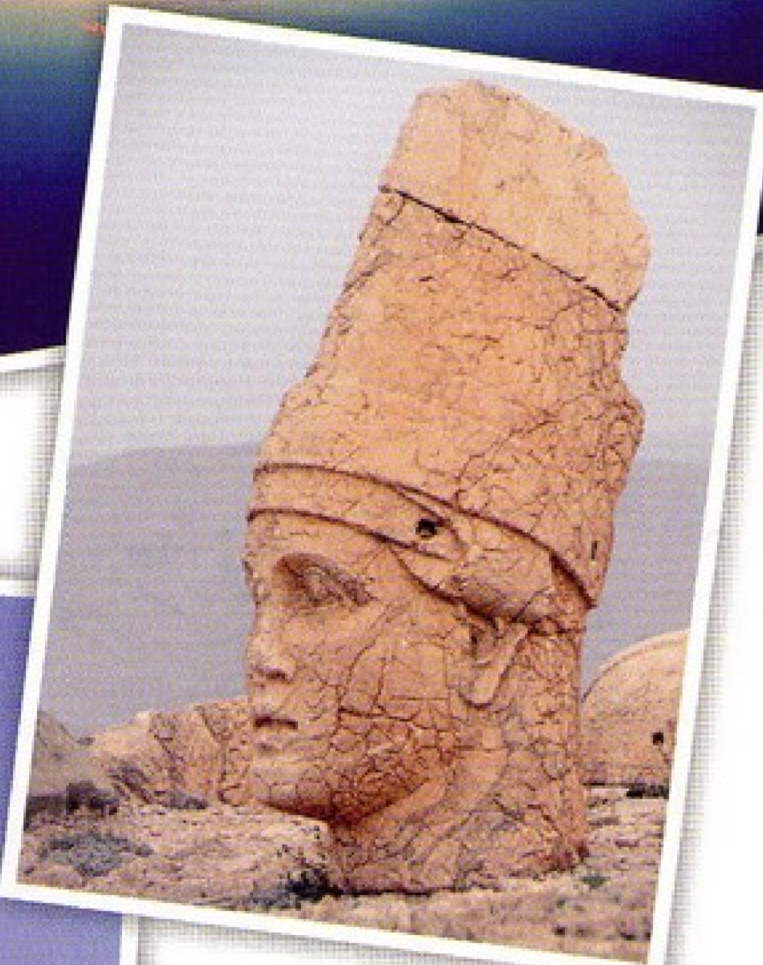














LE YAOURT est l'une des contributions majeures des Turcs. Lorsqu'ils n'en ont pas, les Turcs aiment boire de l'*Ayran*, un yaourt à boire salé.





LES BROCHETTES sont typiquement turques et remontent à l'époque où les nomades faisaient griller leurs viandes sur des feux de camps. Il existe de nombreuses sortes de brochettes, classées selon leur mode de cuisson. Nous connaissons bien les *shish kebabs* et les *kebabs*. Les *shish* kebabs sont fait de cube de viande grillés sur une brochette. Pour le kebab, la viande (souvent de l'agneau) est hachée en fine tranche et empilée sur un pique vertical, qui tourne lentement devant un gril vertical lui aussi. Lorsque la surface de la viande est rôtie, on la coupe en fines tranches verticales avant de la servir. Il existe bien d'autres sortes de brochettes, dont certaines cuites dans un four d'argile.

TURQUIE

SI POUR VOUS LES VOYAGES vont de paires avec les découvertes culinaires, vous aimerez particulièrement explorer la Turquie. Les premiers documents historiques montrent que la base de la cuisine turque était déjà établie pendant la période nomade et lorsque les premier Etats Turques d'Asie furent mis en place. L'utilisation de la viande, des produits laitiers, des légumes et des céréales que l'on trouve dans cette période constituent toujours le fil conducteur de la gastronomie turque. Les premiers Turques cultivaient le blé, et l'utilisaient dans la fabrication de plusieurs sortes de pains, avec ou sans levain. Ces pains pouvaient être cuits dans un four d'argile, frits sur une plaque chauffante, ou placés sous des braises. Les *manti* et *bugra*, ancêtres des pâtisseries fourrées appelées aussi *borek* d'après le *Bughra Kan* du Turkestan, étaient déjà très appréciés à cette époque. Les pâtisseries et légumes fourrés étaient déjà très courant, et cette pratique est toujours répandue de nos jours, comme nous le prouvent les douzaines de types de *dolma*. La viande en brochette et les autres formes de grillades (qui ont donné plus tard le kebab) et les produits laitiers (fromages et yoghourts) faisaient partie des aliments de bases des paysans Turcs. Ce sont eux qui ont apporté ces attitudes et ces méthodes en Asie Mineur à partir du XIème siècle. En échange, ils y ont découvert le riz, les fruits et légumes de la région et des centaines de sortes de poissons des trois mers qui entourent la péninsule anatolienne. Ces nouveaux et merveilleux ingrédients furent assimilés à la cuisine de base durant le millénaire suivant. L'évolution de cette riche gastronomie n'est donc pas le fruit d'un accident. Au contraire, comme pour les autres grandes cuisines du monde, elle est le résultat d'une combinaison de trois éléments clés : un environnement riche, une cuisine impériale et d'anciennes traditions sociales. L'Islam joue aussi un grand rôle dans la cuisine turque, en influençant notamment la consommation d'alcool et de porc.

TARTINADE D'AUBERGINES ET POIVRONS | Cette sauce rouge vif, appelée Ajvar, est toujours préparée à la fin de l'été ou au début de l'automne, juste après la récolte des piments. Beaucoup de familles la conservent dans des bouteilles ou en boîte pour la consommer toute l'année. Parfaite à l'apéritif sur du pain, cette sauce est un bon accompagnement qui peut également relever vos plats de viande.

TARTINADE D'AUBERGINES ET POIVRONS (AJVAR)

TEMPS TOTAL • 50 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

2 POTS

MOYEN

par pot | kJ 2097 / kcal 502
protides : 10 g | glucides : 40 g | lipides : 33 g

INGRÉDIENTS

6 poivrons rouges coupés en 2 et épépinés (1200 g)

1 aubergine coupée en 2

4 gousses d'ail

60 g d'huile d'olive

1 1/2 c. à café de sel

1 plaque de cuisson, du papier cuisson, 1 torchon propre, 2 pots à fermeture hermétique

PRÉPARATION

1. Allumer le four à 230° (th 7-8) en position grill.

2. Disposer les poivrons rouges et les aubergines, côté peau vers le haut, puis les recouvrir de papier cuisson. Les faire cuire à 250° (th 8-9) pendant 15-20 minutes jusqu'à ce que leur peau noircisse. Retirer les poivrons du four, les recouvrir d'un torchon humide et les laisser reposer pendant 10 minutes environ. Retirer le torchon et peler les poivrons avec un petit couteau à bout pointu. Puis les placer dans le panier de cuisson et les laisser s'égoutter.

3. Mettre les gousses d'ail dans le bol, hacher **2 sec/vitesse 8**.

4. Retirer la chair des aubergines à l'aide d'une grosse cuillère et la mettre dans le bol, ajouter les poivrons rouges et mixer **8 sec/vitesse 5** en aidant de la spatule; faire cuire **5 mn/90°/vitesse 3**.

5. Ajouter l'huile d'olive et le sel, faire mijoter **10 mn/90°/vitesse 2.** Verser la tartinade dans 2 pots à fermeture hermétique et les placer au réfrigérateur.

VARIANTES

- Ajouter du vinaigre ou du jus de citron
- Ajouter 70 g de concentré de tomate
- Ajouter 1-2 petits piments épépinés ou du piment de Cayenne

CONSEILS
L'Ajvar accompagne aussi bien les viandes rôties ou grillées que les tranches de pain frais ou des pâtes.



GÂTEAUX DE POMMES DE TERRE | *Börek* est le nom générique turc qui désigne les pâtisseries fourrées. Le plus souvent, elles sont garnies de fromage de chèvre et de légumes. Ce gâteau de pommes de terre est une excellente variante de la version traditionnelle végétarienne. Le *börek* est aussi délicieux avec de la viande et peut se tremper dans de la sauce.

GÂTEAUX AUX POMMES DE TERRE (PATATESLI BÖREK)

TEMPS TOTAL • 1 H 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 25 MN

8 GÂTEAUX

MOYEN

par gâteau | kJ 1651 / kcal 395
protides : 9 g | glucides : 58 g | lipides : 14 g

INGRÉDIENTS

LA PÂTE

- 300 g de yaourt nature
- 50 g de lait
- 50 g d'huile
- 1 ½ c. à café de sel
- 40 g de beurre coupé en morceaux
- 500 g de farine
- 30 g de levure chimique

LA GARNITURE

- 500 g de pommes de terre farineuses cuites, froides et coupées en morceaux
- ¼ c. à café de poivre noir
- ½ c. à café de sel
- 1 c. à café de paprika doux
- 2 pincées de piment de Cayenne moulu
- 1 jaune d'œuf

1 plaque à pâtisserie, du papier sulfurisé, 1 rouleau à pâtisserie, 1 paire de ciseaux

PRÉPARATION

LA PÂTE

1. Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol, pétrir **1 mn/⊽/**. Débarrasser dans un récipient et laisser reposer pendant 30 minutes.

LA GARNITURE

2. Mettre les pommes de terre et les épices dans le bol et mixer **3 sec/vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

LA RÉALISATION DES GÂTEAUX

(Voir les étapes en images)

3. Préchauffer le four à 220° (th 7-8).

4. Diviser la pâte en 4 parts. Les façonner en boules. Fariner le plan de travail et étaler les pâtons en 4 carrés (25 x 25 cm env.). Couper chaque carré de pâte en 2 pour obtenir 8 rectangles au total.

5. Etaler une épaisse bande de purée épicées sur la longueur des rectangles et enrouler le tout. Faire des entailles profondes (jusqu'au 1/3) tous les 3 cm environ avec une paire de ciseaux. Les poser sur la plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Refermer chaque rouleau pour former des couronnes.

6. Passer la surface au jaune d'œuf battu, enfourner à 220° pendant 12 - 14 minutes, les *"böreks"* doivent être bien dorés.




a
b
c

KEFTAS ET SAUCE AU YAOURT | En général, les keftas sont des boulettes de viande hachée (souvent de l'agneau ou du bœuf), mélangées à des épices et d'autres ingrédients comme le riz, les pois-chiches, le boulgour ou les légumes. Ils peuvent être grillés, frits, cuits à la vapeur ou au four, pochés ou marinés et sont souvent accompagnés d'une sauce très relevée. Les keftas sont très certainement une des recettes turques les plus simples et les plus délicieuses !

KEFTAS ET SAUCE AU YAOURT (YOGURTLU KÖFTE)

TEMPS TOTAL • 35 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 30 MN

16 KEFTAS

MOYEN

par kefta | kJ 709 / kcal 169
protides : 10 g | glucides : 4 g | lipides : 12 g

INGRÉDIENTS

LES KEFTAS

80 g de pois chiches
4 brins de persil équeuté
120 g d'oignons coupés en 2
25 g d'huile d'olive
600 g de viande hachée de bœuf
2 œufs
2 c. à café de sel
1/2 c. à café de poivre
1/2 c. à café de piment de Cayenne moulu
1/2 c. à café de curcuma, ou 1 pincée de safran
De l'huile de friture

LA SAUCE AU YAOURT

2 gousses d'ail
4 brins de menthe équeutés
500 g de yaourt nature
1/2 c. à café de sel
2 pincées de poivre
1 c. à soupe de jus de citron

PRÉPARATION

LES KEFTAS

1. Placer les pois chiches dans le bol, moudre **45 sec/vitesse 10**.

2. Ajouter le persil et hacher **3 sec/vitesse 8.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Mettre les oignons dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**.

4. Ajouter l'huile d'olive et faire revenir **3 mn/Varoma/vitesse 1**.

5. Ajouter le mélange pois chiches et persil, la viande hachée, les œufs et les épices, mixer **20 sec/⟲/vitesse 4** en aidant de la spatule. Débarrasser dans un récipient et réserver, nettoyer le bol.

6. Diviser la préparation en 16 parts. Façonner des boulettes de la taille d'un œuf entre les mains humides, puis les aplatir comme un hamburger. Faire dorer les keftas de chaque côté dans de l'huile bien chaude dans une poêle. Pendant ce temps, préparer la sauce au yaourt.

LA SAUCE AU YAOURT

7. Mettre les gousses d'ail et la menthe dans le bol, hacher **4 sec/Turbo/vitesse 8**.

8. Ajouter le yaourt, les épices et le jus de citron, mixer **10 sec/vitesse 3**.

9. Servir la sauce en accompagnement des keftas.

VARIANTES

- Remplacez les pois chiches par du boulgour (blé concassé).
- Préparez les keftas avec de la viande d'agneau.

CONSEILS

Accompagnez les keftas d'une salade et de pain pita.

Pour un barbecue, placez la préparation sur des piques en bois.

Dégustez chaud ou froid.



1 poêle

GÂTEAU POUR LE THE | En Turquie, le thé noir produit sur la côte est de la Mer Noire est plus populaire que le café. Boire ce thé constitue l'une des plus anciennes traditions turques. On le sert dans de petits verres pour qu'il reste chaud et pour que tout le monde puisse admirer sa couleur rouge foncé. Ce gâteau permet de bien goûter la légèreté de ce thé et d'en apprécier tous les arômes d'une manière originale.

GÂTEAU POUR LE THÉ (CAYLI KEK)

TEMPS TOTAL • 35 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

25 MORCEAUX

FACILE

par morceau | kJ 1170 / kcal 279
protides : 5 g | glucides : 29 g | lipides : 16 g

INGRÉDIENTS

LE THÉ

300 g d'eau

2 c. à café de thé noir, en feuilles (Assam, Ceylan ou English Breakfast)

LE BISCUIT

200 g de cerneaux de noix

4 œufs

300 g de sucre

250 g d'huile neutre

2 c. à soupe de sucre vanillé, fait au Thermomix

3 c. à soupe de cacao en poudre

½ c. à café de jus de citron

500 g de farine

1 sachet de levure chimique (2 c.à café bombée)

1 grande mousseline ou 1 chinois étamine, 1 plaque à pâtisserie, du papier sulfurisé

PRÉPARATION

LE THÉ

1. Verser l'eau dans le bol, amener à ébullition **4 mn/90°/vitesse 1**.

2. Ajouter les feuilles de thé, laisser infuser **3 mn/90°/vitesse 1.** Filtrer le thé au dessus d'un grand récipient à travers une mousseline ou un chinois étamine et laisser refroidir. Nettoyer le bol.

LE BISCUIT

3. Préchauffer le four à 200° (th 6-7).

4. Mettre les noix dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 8**.

5. Ajouter le thé froid et les ingrédients sauf la farine et la levure, mixer **15 sec/vitesse 5**.

6. Puis ajouter la farine et la levure, mixer **20 sec/vitesse 4** en aidant de la spatule.

7. Etaler la pâte sur une plaque à pâtisserie recouverte d'un papier sulfurisé, enfourner à 200° pendant 20 minutes.

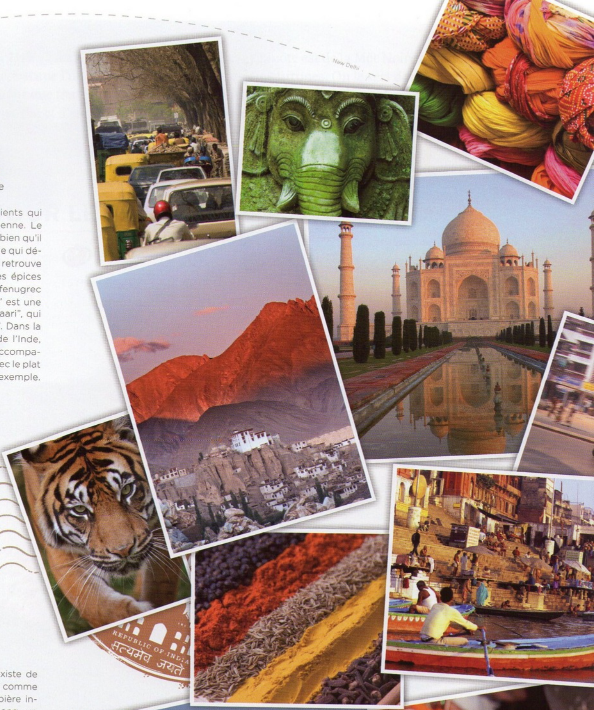
8. Couper le biscuit encore chaud en 25 morceaux, servir tiède.



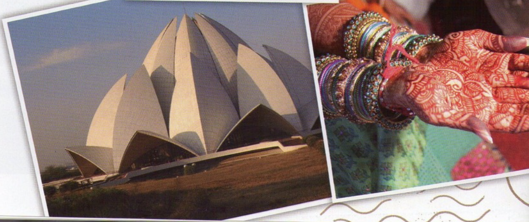
INDE
LT. 28° 36.8'N
LG. 77° 12.5'E
CAPITALE New Delhi
POPULATION 1.1 MILLIARD
DEVISE Rupee indienne

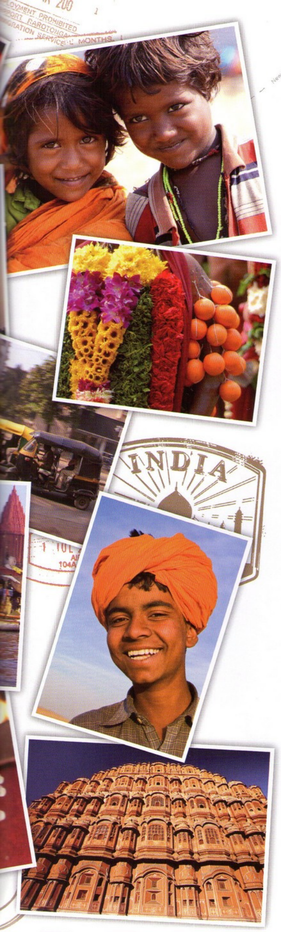
FAMILLE GASTRONOMIQUE
Afrique, Moyen-Orient et Inde

LE CURRY est l'un des ingrédients qui définit le mieux la cuisine indienne. Le terme "curry" est générique, et bien qu'il n'existe pas d'élément spécifique qui définissent sa composition, on y retrouve la plupart du temps les mêmes épices : curcuma, cumin, coriandre, fenugrec et poivre rouge. Le mot "curry" est une anglicisation du terme Tamil "kaari", qui signifie "sauce", et non "épices". Dans la plupart des dialectes du sud de l'Inde, "kaari" signifie littéralement "accompagnement", qui peut être servi avec le plat principal, du riz ou du pain, par exemple.



BOISSONS ALCOOLISÉES | Il existe de nombreux alcools locaux en Inde, comme le vin de palme, le *fenny* ou la bière indienne. On trouve aussi du *bhang*, un alcool à base de cannabis que l'on boit traditionnellement dans le nord de l'Inde pendant les fêtes hindoues *Holi* et *Vaisakhi*. Cependant, associer une boisson ou un vin avec un plat, comme nous le faisons en Europe, n'est pas une pratique traditionnelle ni répandue en Inde. Bien que les boissons que nous venons de citer soient appréciées, on préfèrera boire de l'eau avec la nourriture, car son goût n'altère pas celui des plats. Il est même habituel d'offrir à ses invités de l'eau avant toute autre boisson (chaudes ou froides).





INDE

LA CUISINE INDIENNE se caractérise par l'utilisation de nombreuses épices, d'herbes et d'autres légumes du pays, ainsi que par une pratique végétarienne répandue dans de nombreuses catégories de la société. Chaque "famille de cuisine" indienne se caractérise par un grand assortiment de plats et de techniques de cuisine. La cuisine est donc très différente du nord au sud. De plus, les croyances religieuses et la culture ont joué un rôle important dans l'évolution de la cuisine indienne. Les interactions culturelles avec les pays frontaliers : Perse, Grèce Antique, Mongolie et Asie de l'ouest ont également influencé, parfois de manière locale, les traditions culinaires de l'Inde aux fils des siècles. La cuisine indienne a aussi fortement influencée d'autres cuisines, notamment celles d'Asie du sud-est.

Le *thali*, ce grand plat composé de plusieurs spécialités régionales et accompagné de *raita* et de pains (comme le *naan*, le *puri* ou le *roti*) et de riz, est devenu universel. La plupart des repas du sud de l'Inde se termine par du yaourt nature et du riz. Dans cette région, on utilise également des feuilles de bananiers (ou d'autres feuilles) en guise d'assiettes jetables, écologiques, hygiéniques et pratiques.

Certaines coutumes indiennes concernent la manière dont est mangée la nourriture. En général, les repas se prennent assis par terre ou sur des tabourets très bas. On mange sans couverts, avec les doigts de sa main droite. On utilise le *rooti* (terme générique désignant le pain plat indien) pour manger la sauce au curry. La bienséance veut que l'on ne mange qu'avec une seule main, et pour être plus précis, avec le bout du pouce et de l'index.

Vous qui êtes amateur de bonne nourriture, essayez cette manière traditionnelle de prendre un repas pour savourer l'une des cuisines les plus importantes et les plus influentes au monde.

SAMOSAS | Qui n'est pas fan d'un savoureux samosa chaud et épicé ? C'est l'un des piliers de la cuisine indienne et il est généralement servi en entrée avec de petits accompagnements (du pain rooti, par exemple). Les samosas peuvent être garnis avec des légumes, du bœuf émincé et un mélange d'herbes et d'épices, comme de la coriandre ou du curry. Garnissez ces samosas de vos ingrédients préférés et faites votre propre fête indienne !

SAMOSAS

TEMPS TOTAL • 1 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 45 MN

28 SAMOSAS

MOYEN

par samosa | kJ 552 / kcal 132
protides : 4 g | glucides : 14 g | lipides : 6 g

INGRÉDIENTS

- 1 gousse d'ail
- 50 g d'oignon coupé en 2
- 100 g de carottes coupées en morceaux
- 80 g de poivrons rouges coupés en morceaux
- 6 brins de coriandre équeutés
- 30 g d'huile d'olive
- 350 g de viande hachée
- 1 cube de bouillon, ou du bouillon fait maison
- 1 c. à café de garam masala (mélange d'épices indiennes)
- 1 c. à café de curry en poudre
- 1/4 c. à café de piment de Cayenne en poudre
- 1/2 c. à café de sel
- 100 g de farine
- 70 g d'eau
- 500 g de pâte filo, prête à l'emploi ou de la pâte à samosa, ou feuilles de brick
- Huile de friture

1 poêle à frire, du papier absorbant

PRÉPARATION

1. Mettre l'ail, l'oignon, la carotte, le poivron rouge et la coriandre dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**. Transférer dans un grand récipient et réserver.

2. Mettre l'huile d'olive dans le bol, chauffer **3 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Ajouter la viande hachée, le cube de bouillon, le garam masala, le curry en poudre, le piment de Cayenne et le sel, faire cuire **10 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**.

4. Ajouter la préparation oignon-carotte et mélanger **30 sec/↺/vitesse 1**. Transférer dans un récipient et réserver.

5. Verser la farine et l'eau dans le bol, mixer **30 sec/🌾/vitesse 6**.

6. Couper la pâte à filo en 28 bandes (8 x 25 cm env.). Garnir et plier suivant les indications des étapes en images. Pendant le pliage, fariner légèrement chaque bande de pâte.

7. Faire chauffer l'huile dans une poêle à frire. Faire frire les samossas à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Les laisser égoutter sur du papier absorbant.

VARIANTE
- La viande hachée peut être du porc, du poulet ou de l'agneau. Les végétariens préfèreront du tofu fumé.

CONSEILS

La pâte filo ou pâte à samosa peut être remplacée par des galettes à rouleaux de printemps (25 x 25 cm).

Servir les samosas avec de la sauce aigre-douce, de la sauce pimentée ou un chutney.









CREVETTES AU CURRY | Ce plat est un véritable fleuron de la gastronomie indienne. Il peut être servi avec du pain et du riz au jasmin. Le curry est une association très relevée d'ingrédients et d'épices dont tous les gourmands rafolent. Les épices comme la coriandre, le curcuma, le gingembre, l'ail, et le clou de girofle lui donnent ses saveurs magiques et inoubliables.

CREVETTES AU CURRY (PRAWN CURRY)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 2982 / kcal 716
protides : 48 g | glucides : 58 g | lipides : 32 g

INGRÉDIENTS

250 g de riz

40 g d'huile d'olive

100 g d'oignons coupés en 2

1 piment vert, moyennement fort

10 g de feuilles de coriandre, et quelques feuilles pour la finition

20 g de gingembre émincé finement

3 gousses d'ail

2 c. à café de cumin en poudre

2 c. à café de coriandre en poudre

½ c. à café de curcuma

1 c. à café de sel

70 g de concentré de tomates

400 g de lait de coco

800 g de crevettes de taille moyenne, crues et décortiquées

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz dans un faitout comme indiqué sur le paquet.

2. Mettre l'huile d'olive, les oignons, le piment, les feuilles de coriandre, le gingembre et les gousses d'ail dans le bol, hacher **10 sec/vitesse 5**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Faire rissoler **6 mn/Varoma/vitesse 2**, ôter le gobelet.

3. Ajouter le cumin en poudre, la coriandre, le curcuma et le sel, cuire **5 mn/100°/vitesse 2**, ôter le gobelet.

4. Ajouter le concentré de tomate et le lait de coco, faire cuire **5 mn/100°/vitesse 2**. Insérer le gobelet.

5. Ajouter les crevettes et faire mijoter **6 mn/90°/↺/vitesse** 🥄. Parsemer de feuilles de coriandre, servir aussitôt avec le riz blanc.

VARIANTE

Servir le curry de crevettes avec du *rooti*, un pain plat indien (cf. recette page 202).



ROOTI | Ce pain indien sans levain (*rooti* en Hindustani) est constitué de farine de blé et de différentes sortes de millet. De nos jours, certaines ménagères indiennes achètent encore leur farine complète et la font moudre toutes les deux ou trois semaines dans un petit magasin de quartier.

ROOTI OU PETITS PAINS PLATS (ROOTI)

TEMPS TOTAL • 45 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 30 MN

16 ROOTI

FACILE

par rooti | kJ 588 / kcal 140
protides : 3 g | glucides : 23 g | lipides : 4 g

INGRÉDIENTS

500 g de farine

240 g d'eau

60 g d'huile de tournesol

1/2 c. à café de sel

PRÉPARATION

1. Mettre tous les ingrédients dans le bol, pétrir **1 mn 30 sec/**. Façonner la pâte en boule, la placer dans un saladier, couvrir d'un torchon propre et laisser reposer pendant 10 minutes.

2. Diviser la pâte en 16 petites boules (env. 50 g chacune). Sur un plan de travail anti adhésif ou préalablement fariné, aplatir chaque boule en un disque fin (15 cm Ø env.).

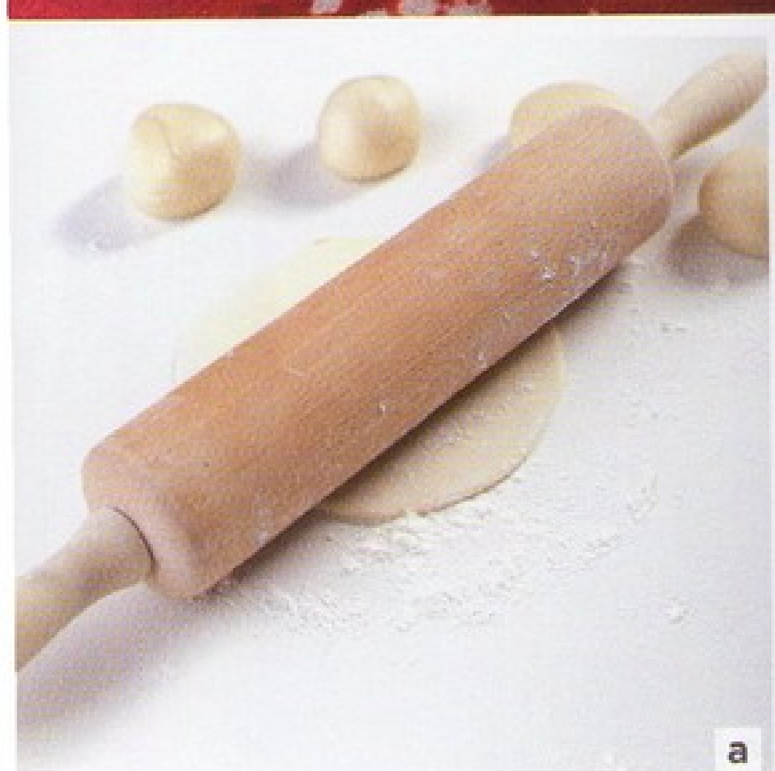
3. Faire cuire dans une poêle anti adhésive et sans graisse. Une grande poêle permet de cuire plusieurs rooti à la fois. Retourner pour faire dorer l'autre face. Utiliser une spatule large ou un écumoire pour aplatir les bulles. (Voir les étapes en images).

1 poêle anti adhésive, 1 rouleau à pâtisserie

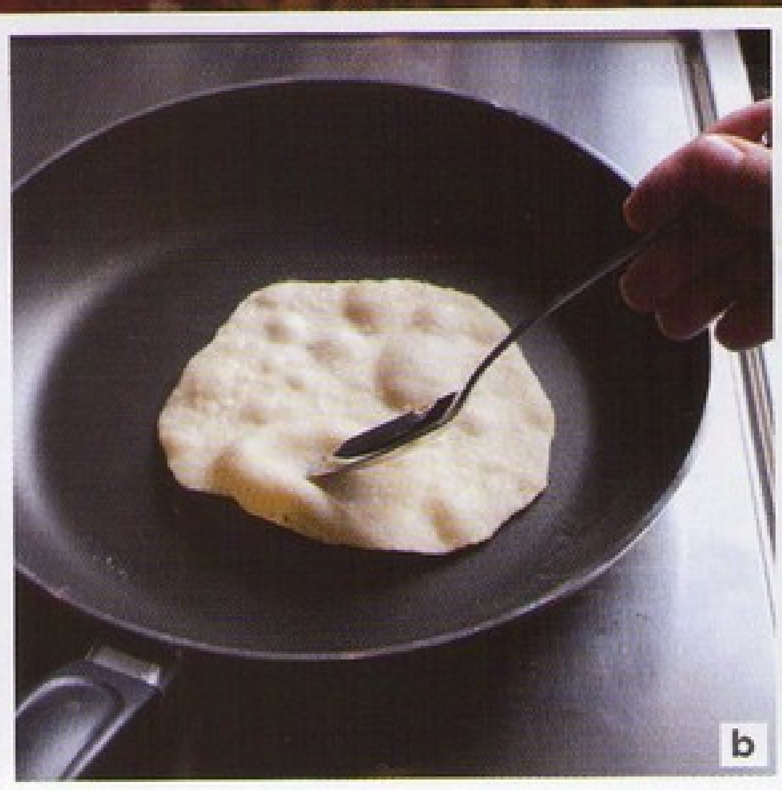


CONSEILS

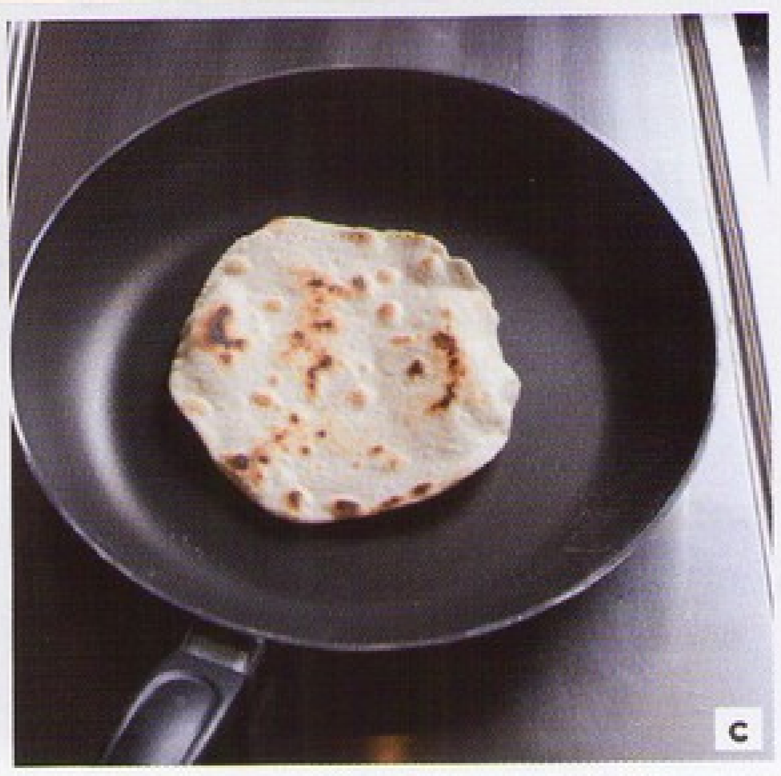
Servez les *rooti* avec du beurre ou une préparation au curry.



a



b



c

DELICE NOIX DE COCO ET PISTACHE | Comme son nom l'indique, ce gâteau indien est un pur délice. Sa texture moelleuse et onctueuse, le fondant de la noix de coco et le croustillant des pistaches font de chaque bouchée un plaisir. Surprenez tout le monde en terminant votre repas avec ce dessert indien ! Il peut aussi être apprécié avec une tasse de thé pour le goûter.

DÉLICE NOIX DE COCO ET PISTACHE

(COCONUT AND PISTACHIO DELIGHT)

TEMPS TOTAL • 1 H 20 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 20 MN

20 MORCEAUX

FACILE

par morceau | kJ 675 / kcal 161
protides : 4 g | glucides : 12 g | lipides : 11 g

INGRÉDIENTS

- ¼ c. à café de graines de cardamome
- 40 g de pistaches émondées
- 40 g de semoule de blé
- 30 g de margarine
- 100 g de noix de coco râpée
- 250 g de lait
- 50 g de sucre
- 4 œufs
- 250 g de lait concentré sucré
- 100 g de crème
- 30 g d'amandes effilées

PRÉPARATION

1. Mettre la cardamome et les pistaches dans le bol, hacher **4 sec/vitesse 6.** Transférer dans le bol et réserver.

2. Mettre la semoule et la margarine dans le bol, faire rissoler **3 mn/100°/vitesse 3**.

3. Ajouter la noix de coco râpée, le lait et le sucre, mixer **10 sec/vitesse 3**. Racler les parois du bol avec la spatule. Faire cuire **6 mn/100°/vitesse 3**. Retirer le bol, réserver, laisser tiédir la préparation pendant 20 minutes.

4. Préchauffer le four à 180° (th 6).

5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Remettre le bol en place, **programmer vitesse 3** et ajouter les œufs l'un après l'autre par l'ouverture du couvercle sur les couteaux en marche. Puis mélanger à nouveau **20 sec/vitesse 3.**

6. Ajouter la préparation cardamome-pistaches, le lait concentré et la crème, mixer **10 sec/vitesse 3.** Verser le mélange dans un moule à cake préalablement beurré (30 x 12 x 10 cm). Saupoudrer d'amandes effilées.

7. Verser de l'eau dans un plat à gratin rectangulaire (env. 40 x 24 x 6 cm) jusqu'à 1 cm de hauteur et y placer le moule à cake. Enfourner pendant 30-35 minutes à 180°. Laisser tiédir avant de découper en tranches.

1 moule à cake (30 x 6 x 6 cm),
1 plat à gratin (40 x 24 x 6 cm)

CONSEILS

Ce dessert peut également se servir chaud.





a

SAUCES

La sauce aux piments doux est un condiment apprécié autant en occident que dans la cuisine malaise. On la prépare généralement avec du piment et des agents sucrés, comme des fruits ou du sucre raffiné. Sauce apprécié dans les restaurants chinois d'Europe, on la retrouve notamment en accompagnement des chips de crevettes ou des rouleaux de printemps. La sauce de poisson est un condiment dérivé du poisson et que l'on a laissé fermenter. C'est un ingrédient essentiel de nombreux currys et sauces. La sauce de poisson est un aliment de base dans la cuisine des Philippines, du Viêtnam, *de Thaïlande, du Laos et du* Cambodge, ainsi que dans la cuisine d'autres pays d'Asie du sud-est.

NOUILLES

Les nouilles sont un type d'aliment, préparées avec de la pâte sans levain puis bouillies. Selon la sorte de nouille, elles peuvent être séchées ou réfrigérées avant d'être cuites. Le mot vient du mot allemand *Nudel*, lui-même venant du mot latin *nodus*.

POISSONS ET FRUITS DE MER

Si vous en avez la possibilité, nous vous conseillons d'acheter vos poissons directement après la pêche, que ce soit sur les marchés ou chez votre poissonnier. Ainsi, les Asiatiques achètent tous leurs poissons et fruits de mer (crabes, seiches) très frais et les choisissent soigneusement. Ils évitent également de les acheter le soir.



RIZ

Si l'on devait définir la cuisine asiatique avec un seul ingrédient, se serait le riz. Le riz est la nourriture de base pour plus de 50% de la population mondiale. En Asie, ce chiffre serait proche des 100%. Un proverbe chinois nous dit qu' «un repas sans riz est comme une jolie fille borgne». Il existe de nombreuses sortes de riz, plus de 7 000 variétés. Les plus connues sont le riz basmati du Bangladesh et d'Inde, le riz au Jasmin que l'on sert généralement avec la cuisine asiatique, le riz rond *arborio*, un riz italien capable d'absorber beaucoup d'eau sans perdre sa forme. Sa texture crémeuse en fait le riz idéal pour le risotto. Le riz brun (ou riz cargo) a une couleur plus foncée du fait de sa pellicule de son riche en fibres. Le riz pour sushi, qui est utilisé au Japon pour la préparation des sushis, est collant et humide et donc idéal pour être mangé avec des baguettes.

LÉGUMES

Les légumes sont emblématiques de la cuisine asiatique et la citronnelle donne une saveur et un petit goût citronné à de nombreux plats thaïs. Les cuisiniers thaïs utilisent la base de sa tige qu'ils coupent en lamelles avant de les concasser ou de les écraser. Cette préparation est ensuite ajoutée aux pâtes épicées pour former la base de nombreux plats de nouilles et de poissons, de soupes et des currys thaïs.

CHAMPIGNONS

Le champignon est un organisme biologique sans chlorophylle, constitué de la fructification de mycélium. Les champignons poussent au ras du sol ou au dessus de leurs sources de nutriments. Le shiitake (*Lentinula edodes*) est un champignon comestible, originaire d'Asie de l'est, qui est cultivé et mangé dans de nombreux pays asiatiques. On le trouve dans la cuisine de nombreux pays asiatiques comme dans la cuisine chinoise, japonaise, coréenne et thaïe.

GINGEMBRE

Le gingembre est un tubercule qui peut être consommé entièrement, c'est un mets raffiné qui peut aussi être utilisé comme médicament ou comme épice. Il s'agit en fait du rhizome (tige souterraine) du *zingiber officinale*. Cette famille de plantes possède d'autres membres notables comme le curcuma, la cardamone ou le galanga. La culture du gingembre est apparue en Asie et s'est depuis répandue en Afrique de l'ouest et aux Caraïbes.

ASIE ET OCÉANIE

NOTRE VOYAGE AUTOUR DU MONDE THERMOMIX fait une dernière escale dans la région asiatique. Nous y découvrirons des recettes traditionnelles aux saveurs fortes, aux assaisonnements exotiques et aux arômes surprenants. Il est évident qu'en incluant une région si vaste dans un seul chapitre, région qui inclus deux continents, nous ne pouvions y trouver une seule tradition culinaire d'Asie ou d'Océanie. Les habitudes et régimes culinaires sont très différents en Thaïlande, à Taïwan, en Malaisie, en Australie, à Vanuatu, Tonga et dans les autres îles du Pacifique. Bien que le riz soit un aliment de base dans la plupart des recettes asiatiques, le blé et d'autres céréales sont également présents. Néanmoins, la cuisine asiatique est moins «automatisée» qu'en occident, ce qui explique que la nourriture traditionnelle y soit habituellement moins «préparée». Le manque de pâturage à une forte influence sur les habitudes alimentaires des Asiatiques, puisque cela limite la production des produits laitiers. Les viandes sont également limitées ; le porc et le poisson sont plus courants que le bœuf. La cuisine et les habitudes alimentaires des Chinois sont également influencées par la théorie de l'équilibre des éventails (céréales et riz) et du *ts'ai* (légumes et viandes). Le régime chinois traditionnel applique aussi l'équilibre du yin-yang entre le chaud et le froid. La Thaïlande est proche d'un point de vue culturel de l'Inde et de la Chine, et cela se ressent dans sa cuisine. Un repas thaï doit respecter l'équilibre des cinq saveurs fondamentales : chaud, sucré, aigre, salé et amer, en servant une sélection de plats complémentaires en même temps.

L'Océanie comprend un certain nombre de pays, ainsi que des petites îles volcaniques sans noms. Les pays les plus connus de cette région sont l'Australie, Papouasie Nouvelle Guinée, les Samoa, les îles Salomon, les îles Marshall et la Nouvelle Zélande. Elle est composée de tant d'îles différentes, dont chacune à sa propre culture, qu'il n'y a pas de cuisine commune et unique. Certaines de ces îles ont des ingrédients en commun, comme le poisson, la noix de coco et certaines épices, mais la saveur et la texture des plats sont très variées. On utilise du riz et des pâtes dans de nombreuses îles d'Océanie comme dans les cultures asiatiques, car elles sont proches de l'Asie d'un point de vue géographique. Dans les pages qui suivent, l'Océanie est représentée par l'Australie, ce qui nous montre un des aspects de la cuisine de cette vaste région.

COMBAVA

Le combava est un fruit vert foncé. Dans la cuisine thaïe, ce sont ses feuilles qui sont principalement utilisées, puisqu'elles donnent aux soupes, currys et sauces un goût unique de citron vert. Les feuilles fraîches ou surgelées sont recommandées pour profiter de leurs saveurs intenses et de tous leurs arômes.



POUSSES DE SOJA

Voici un ingrédient phare de la cuisine asiatique. Il s'agit des germes de soja. Il ne faut pas les confondre avec haricots mungo qui sont plus répandus.

SAUCE AU SOJA

La sauce au soja est obtenue en fermentant des germes de soja avec des cultures d'aspergillus *oryzae* et d'*aspergillus soyae*, des graines grillées, de l'eau et du sel. La sauce au soja a été inventée en Chine, où elle est utilisée comme condiment depuis plus de 2 500 ans.

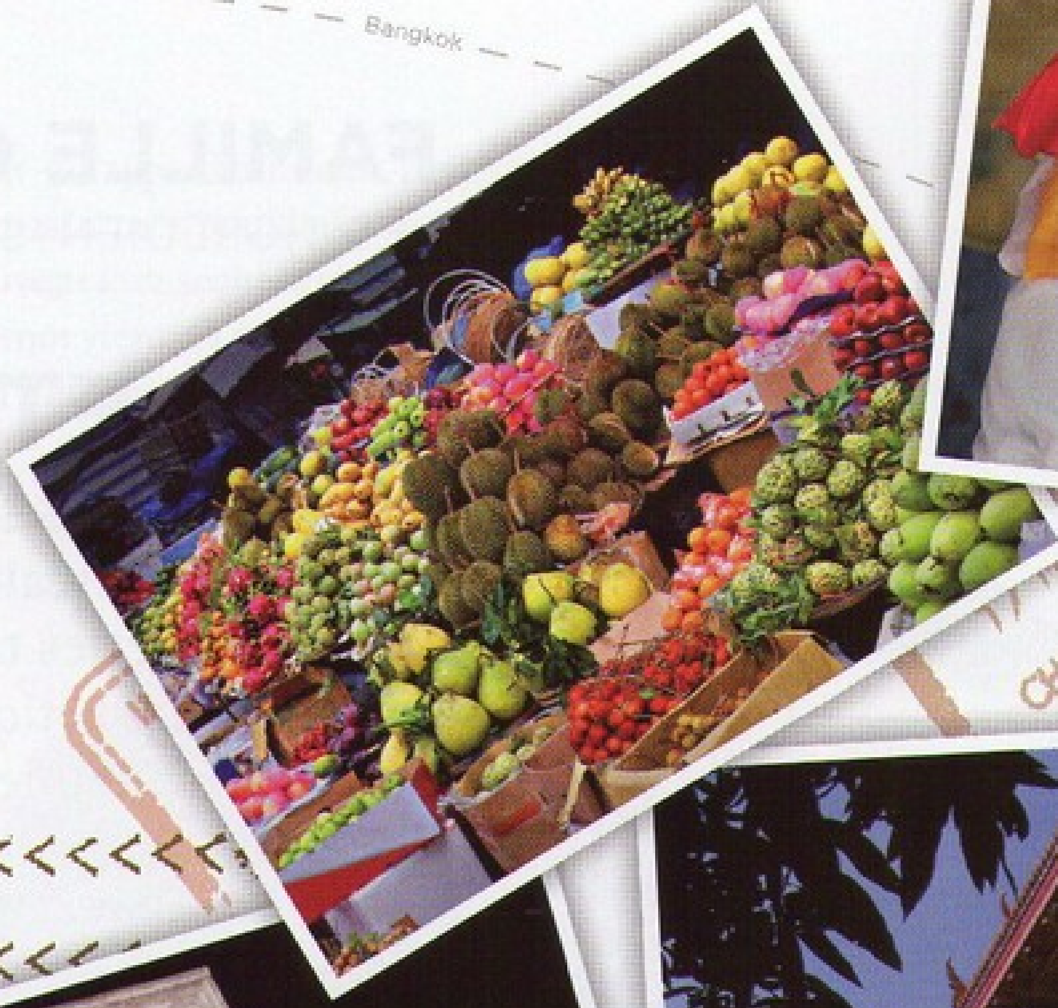
TAMARIN

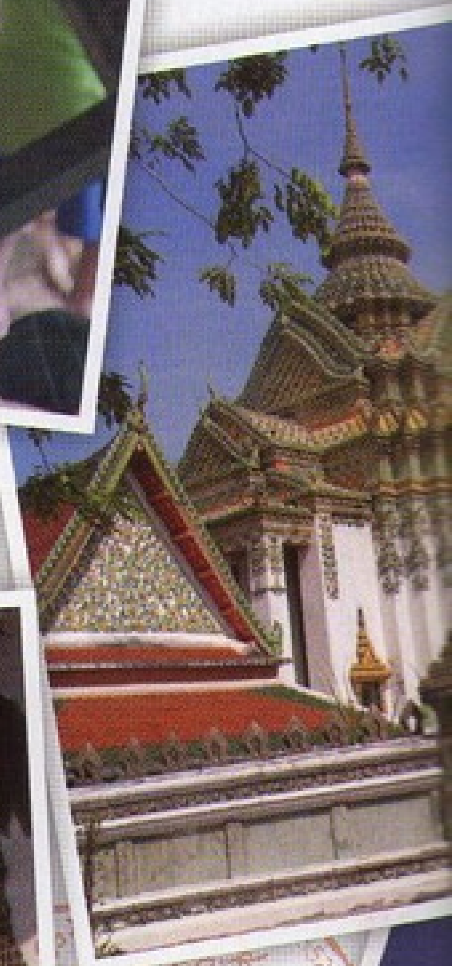
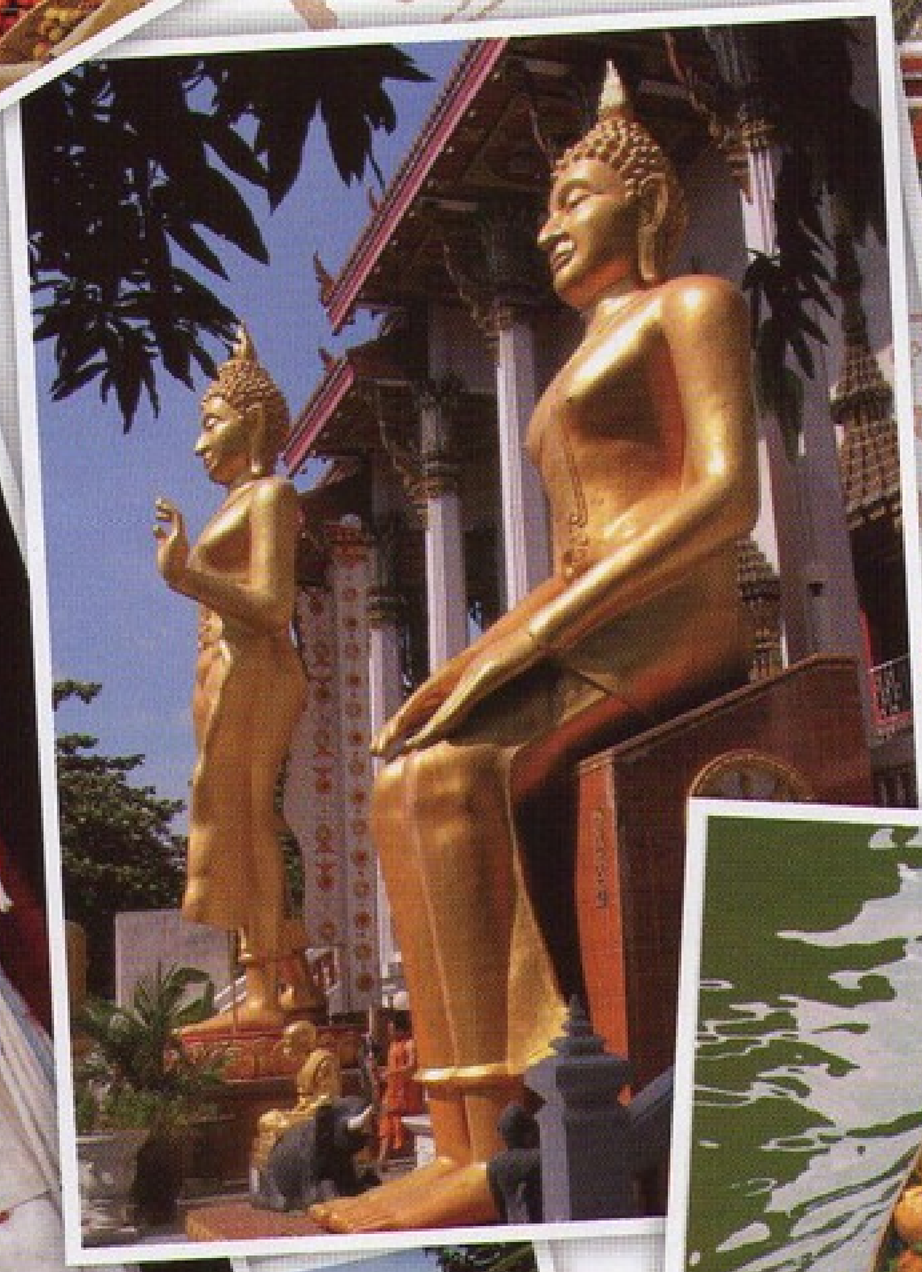
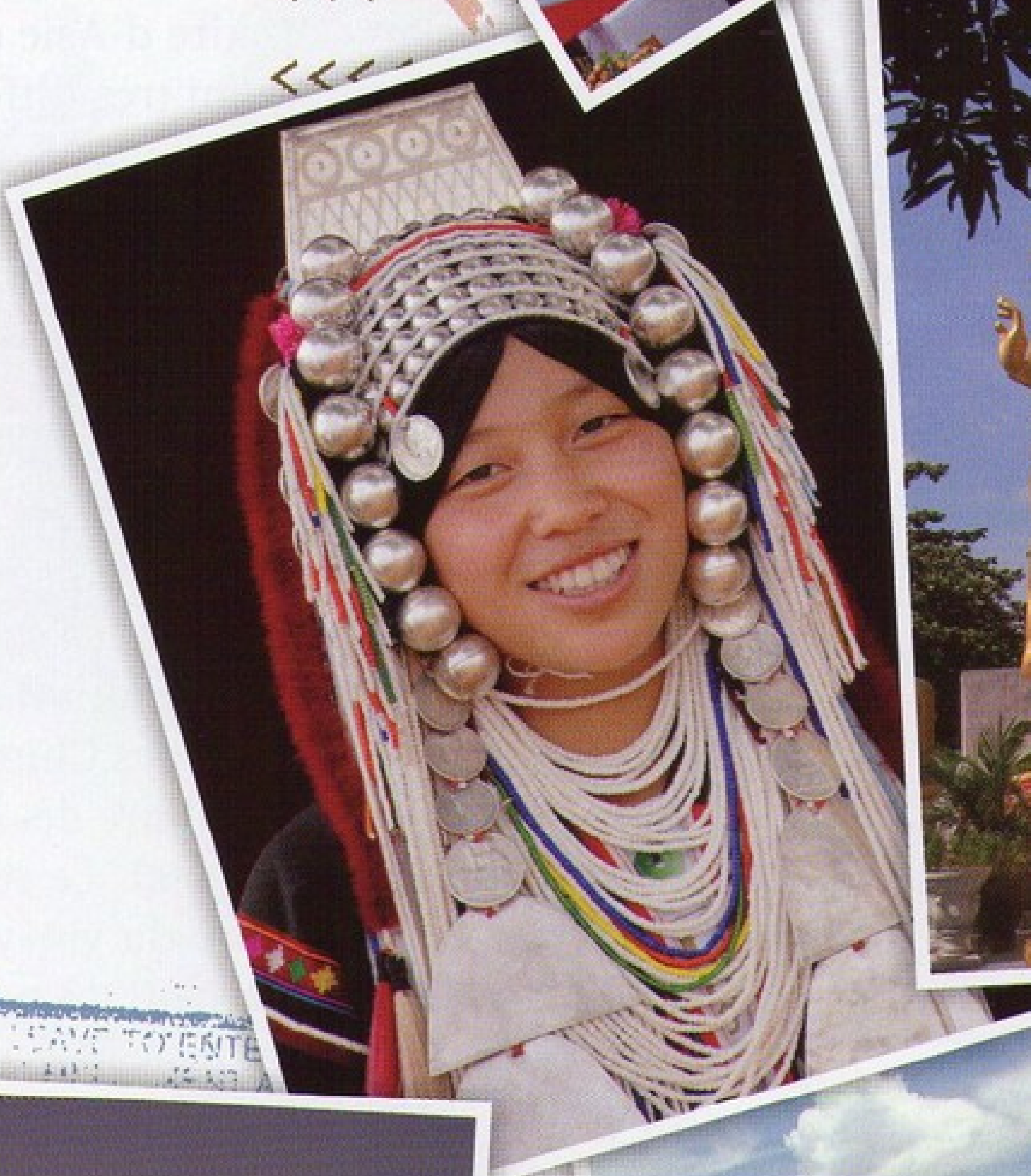
Ce fruit aigre-doux pousse dans des gousses. Alors que dans certains endroits on utilise le tamarin pour les desserts et les bonbons, les Thaïs l'utilisent principalement dans des plats salés. Bien que l'on puisse facilement trouver des gousses de tamarin dans les boutiques asiatiques, il est plus pratique d'acheter de la purée de tamarin (qui est tout aussi bonne). Sous cette forme, elle ressemble à de la mélasse. Vous pourrez la trouver en pot dans votre boutique asiatique locale.

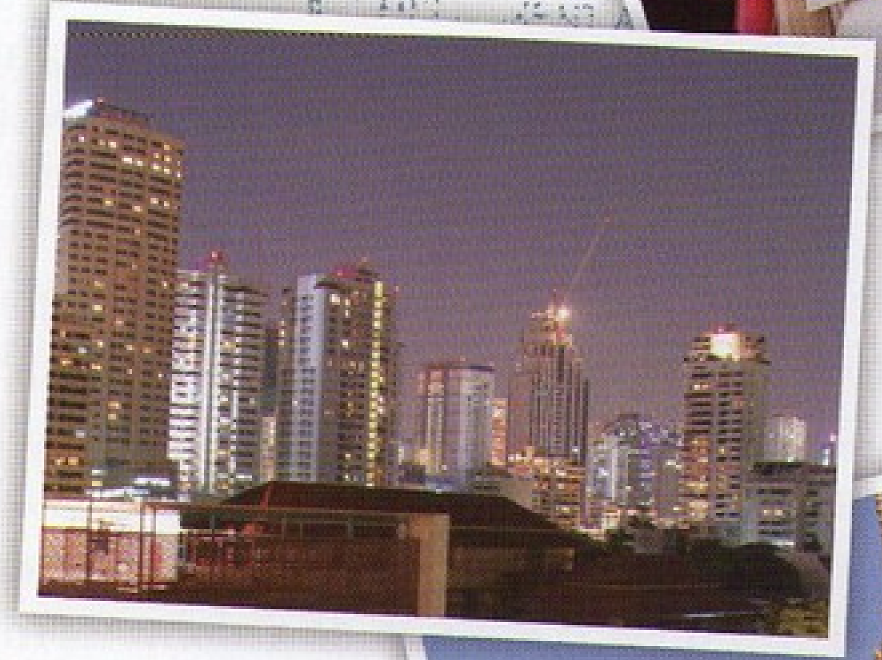
THAÏLANDE
LT. 13° 45'N
LG. 100° 29'E
CAPITALE Bangkok
POPULATION 63 MILLIONS
DEVISE Baht

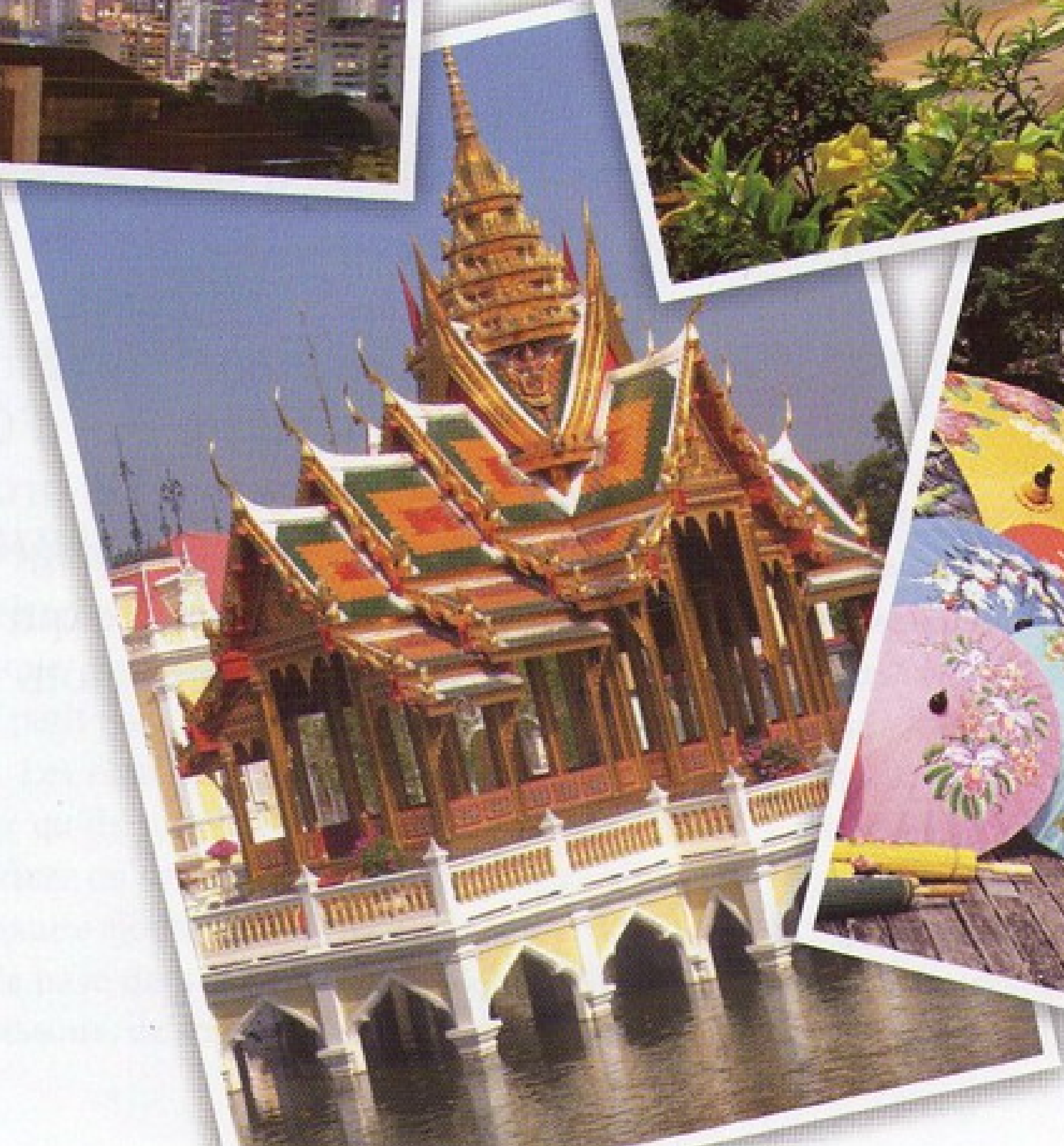
FAMILLE GASTRONOMIQUE
Asie et Océanie

PAS DE COUTEAUX MAIS BEAUCOUP D'ADEPTES | La cuisine thaïe se mange avec une fourchette et une cuillère (on préfèrera cette dernière pour porter les aliments à sa bouche). Même les repas où il n'y a qu'un seul plat, comme du porc accompagné de riz frit, est servit prédécoupé en petites bouchées, de manière à ce que l'on n'ait pas besoin d'un couteau. Les repas sont une part importante de la journée, et il rare de manger seul. Les fruits jouent un rôle de plus en plus important dans les repas, car les agriculteurs Thaïs produisent de nouvelles sortes de fruits toujours plus succulentes (mangues, durians, pamplemousses, etc.). Les fruits sont également utilisés comme décorations pour la table et les plats. Aucune table typique ne pourra se passé de décorations en fruits ! Ces derniers sont "sculptés" en des formes très diverses : fleures, bateaux, poissons, etc. Ces "sculptures" sont considérées comme un art à part entière, et participent à la richesse de la cuisine thaïe.

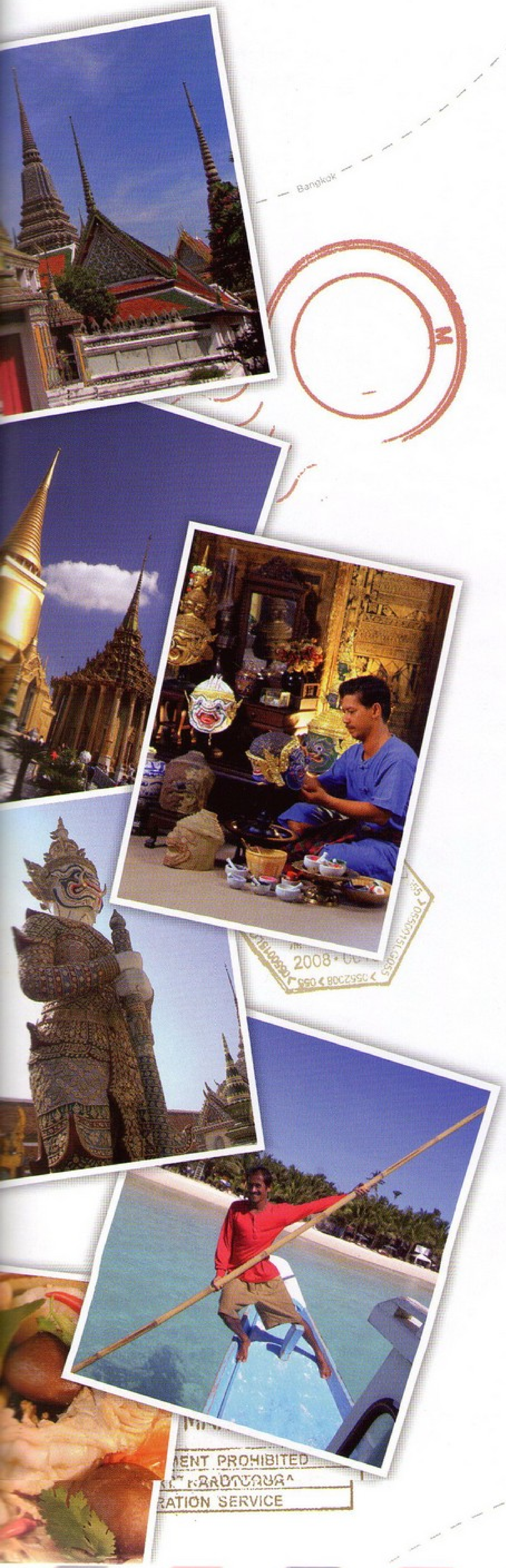





PRODUCTIONS D'HERBES ET D'ÉPICES | Il existe une longue tradition de soins et de médecine préventive à base d'herbes. Leurs saveurs et leurs vertus thérapeutiques en font un élément essentiel des préparations culinaires. Grâce à l'équilibre entre les saveurs et les textures des ingrédients frais et aux vertus nombreuses, cette cuisine est excellente pour la santé. Les herbes les plus importantes en Thaïlande, tant pour leur saveur que pour leurs propriétés sont le basilic thaï, la coriandre, le galangal, le gingembre, les feuilles de kaffir, la citronnelle, la menthe et le sésame.



THAÏLANDE

LA CUISINE THAÏE est un véritable voyage des sens à travers les arômes, les goûts, les formes et les couleurs, grâce à sa grande richesse en termes de présentation de la nourriture. C'est une expérience inoubliable qui ravira tous les gourmets ! L'essence de sa cuisine est unique, et c'est là une bonne raison d'aller découvrir ce pays magnifique. Jamais colonisée, la Thaïlande a été un point de passage de nombreux groupes ethniques de cultures différentes (Malais, Birmans, Chinois, Laotiens, Khmers, Vietnamiens, entre autres) ce qui a contribué à enrichir et diversifier la cuisine thaïe.

La Thaïlande est un pays agricole où sont cultivés de nombreux légumes, des épices, des herbes aromatiques ainsi qu'une très grande variété de fruits tropicaux. On peut également se régaler de tous les délicieux poissons et fruits de mers fournis par l'océan et de larges rivières. On ne saurait résumer cette cuisine exceptionnelle en quelques mots.

Le repas traditionnel thaï s'organise de la façon suivante : une soupe, un plat principal, plusieurs petits accompagnements (au moins un par personne), plusieurs sauces et du riz (le plus souvent du riz jasmin). Tout est mis sur la table en même temps, et se déguste sans ordre particulier : chacun fait comme il veut. En général, deux personnes prendront trois plats, trois personnes quatre plats, et ainsi de suite. Chaque personne choisit ce qu'elle veut parmi les plats présents sur la table, et l'ajoute à son riz. On mange les soupes en même temps que le reste, contrairement à d'autres pays où elle est servit séparément. Les plats épicés s'équilibre avec d'autres qui ne le sont pas, de manière à ce qu'aucun plat ne soit trop fort. Le repas thaï idéal est un harmonieux mélange d'épices, de subtil, de doux et d'aigre, et doit satisfaire les yeux, le nez et le palais !

CHIPS DE CREVETTES | Dans les palais royaux de Siam (Thaïlande du XIXème siècle), les collations étaient une délicieuse distraction. Ces exquis amuse-bouches aidaient à faire passer le temps, à l'heure où le luxe était un art de vivre.

CHIPS DE CREVETTES (GIAU GUNG OB)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

16 CHIPS

FACILE

par chips | kJ 295 / kcal 70
protides : 5 g | glucides : 4 g | lipides : 3 g

INGRÉDIENTS

300 g de crevettes de taille moyenne, crues et décortiquées
2 brins de coriandre équeutés
1 blanc d'œuf
2 c. à café de maïzena
15 g de sauce de poisson
1 pincée de poivre blanc
4 galettes de riz (21 x 21 cm)
30 g d'huile d'olive
30 g de graines de sésame
100 g de sauce aux prunes

1 plaque de cuisson, du papier sulfurisé

PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180° (th 6).

2. Mettre les crevettes, la coriandre, le blanc d'œuf, la maïzena, la sauce de poisson et le poivre blanc dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 5.** Débarrasser dans un récipient et réserver.

3. Etaler une couche de galettes de riz (21 x 21 cm) sur le plan de travail, puis recouvrir avec la moitié de la garniture précédente, recouvrir d'une couche de galette de riz. Découper en 8 triangles et placer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier sulfurisé. Refaire cette étape pour réaliser un nouveau carré avec le reste des préparations (Voir les étapes en images).

4. Enduire d'huile la surface des triangles, parsemer de graines de sésame, cuire au four à 180° pendant 20 minutes. Servir aussitôt avec de la sauce aux prunes.

CONSEILS

Accompagnez les chips de crevettes de différentes sauces, comme la sauce aigre douce ou la sauce aux cacahouètes («Ma cuisine 100 façons»).









HARICOTS VERTS THAÏ AUX CACAHOUETES | Le repas thaï typique se compose d'une soupe, d'un plat principal, de plusieurs accompagnements et de sauces que tous les convives partagent. Ce plat est un des accompagnements courants, très apprécié des amateurs de cuisine thaï. Les haricots se marient merveilleusement avec les cacahouètes et accompagnent facilement presque toutes les viandes ou poissons.

HARICOTS VERTS THAÏ AUX CACAHOUÈTES (TAM HUA)

TEMPS TOTAL • 15 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 545 / kcal 130
protides : 5 g | glucides : 5 g | lipides : 10 g

INGRÉDIENTS

2 gousses d'ail

1 petit piment rouge épépiné

20 g d'huile d'arachide

300 g d'haricots verts thaï, coupés en tronçons (3 cm long)

20 g d'eau

20 g de sauce de poisson

40 g de cacahouètes non salées

3 brins de basilic thaï équeuté

PRÉPARATION

1. Placer les gousses d'ail et le piment rouge dans le bol, hacher **2 sec/vitesse 8**.

2. Ajouter l'huile d'arachide, faire revenir **4 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Ajouter les haricots verts thaï, l'eau, la sauce de poisson, les cacahouètes et faire cuire **5 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**.

4. Ajouter le basilic thaï, faire cuire **2 mn/Varoma/↺/vitesse 🥄**. Servir aussitôt.



SOUPE THAÏ EPICEE AUX FRUITS DE MER | Cette soupe est probablement l'une des plus anciennes et des plus connues en Thaïlande. Egalement appelée *Tom Yum*, ce célèbre plat se distingue par sa saveur aigre-douce et épicée et par l'utilisation généreuse d'herbes parfumées. Cette soupe se compose d'un bouillon de base auquel on ajoute des ingrédients frais : citronnelle, feuilles de combava, galangal, jus de citron, sauce de poisson et piments.

SOUPE THAÏ ÉPICÉE AUX FRUITS DE MER (TOM YUM TALEE)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 968 / kcal 231
protides : 30 g | glucides : 19 g | lipides : 3 g

INGRÉDIENTS

- 100 g d'échalotes coupées en 2
- 2 gousses d'ail
- 150 g de tomates coupées en 4
- 50 g de citronnelle coupée en tronçons (1 cm)
- 15 g de galangal (ou gingembre Thaï), émincé très finement
- 8 feuilles de combava concassées
- 100 g de sauce de piment thaï, et un peu pour la finition
- 2 cubes de bouillon de poisson, ou du bouillon fait maison
- 1000 g d'eau
- 250 g de filets de poissons (e.g. rougets, bar, lotte, loup de mer), coupés en morceaux de la taille d'une bouchée
- 120 g de pleurotes
- 20 g de sucre de palme
- 100 g de palourdes crues et soigneusement nettoyées
- 250 g de crevettes de taille moyenne, crues et décortiquées
- 20 g de sauce de poisson
- 20 g de jus de citron vert
- 3 oignons nouveaux finement émincés
- 3 brins de coriandre équeutés

PRÉPARATION

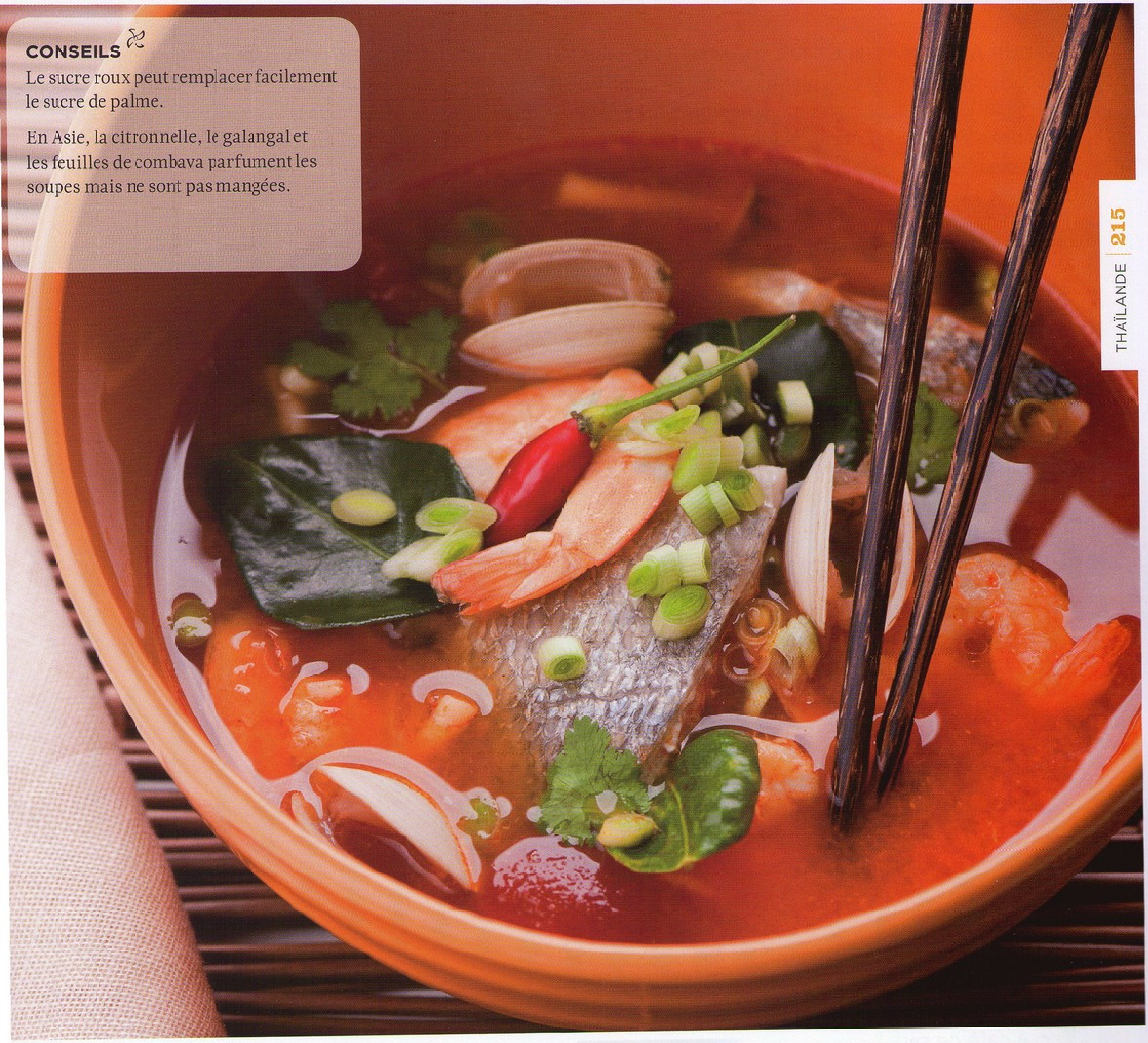
1. Placer les échalotes et les gousses d'ail dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**.

2. Ajouter les tomates, la citronnelle, le galangal, les feuilles de combava, la sauce piment, le bouillon de poisson et l'eau. Disposer les filets de poisson dans le Varoma et sur le plateau vapeur, mettre le varoma en place et faire cuire **15 mn/Varoma/vitesse 1.** Puis retirer le Varoma.

3. Ajouter les pleurotes et le sucre de palme dans le bol, faire cuire **2 mn/100°/↺/vitesse 1**.

4. Ajouter les palourdes, les crevettes, la sauce de poisson et le jus de citron vert, faire mijoter **2 mn/90°/↺/vitesse 1**.

5. Ajouter les filets de poisson dans les bols à soupe chauds, verser la soupe dessus et parsemer d'oignons nouveaux et de feuilles de coriandre.



CONSEILS

Le sucre roux peut remplacer facilement le sucre de palme.

En Asie, la citronnelle, le galangal et les feuilles de combava parfument les soupes mais ne sont pas mangées.



feuilles de combava



Sauce pimentée thaï



Galangal, citronnelle, sucre de palme

BOEUF AU TAMARIN ET RIZ GLUANT | Lorsque l'on visite la Thaïlande, on remarque vite que chaque région a sa propre recette de curry, et bien entendu, chacune revendique la sienne comme étant la meilleure. Il y a donc une grande variété de curry et leur complexité peut être stupéfiante, comme vous le verrez avec cette recette. Au nord de la Thaïlande, le riz gluant est souvent servi avec du curry. Les Thaï en font une petite boule avec leurs mains avant de la tremper dans la sauce.

BOEUF AU TAMARIN ET RIZ GLUANT
(GENG MASSAMAN NEUA KAO NEUNG)

TEMPS TOTAL • 7 H
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

6 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 2363 / kcal 566
protides : 28 g | glucides : 59 g | lipides : 23 g

INGRÉDIENTS
300 g de riz gluant
1500 g d'eau
1 c. à café de grains de coriandre
1 c. à café de cumin en grains
2 anis étoilé (ou badiane)
50 g de citronnelle coupée en morceaux (1 cm)
70 g d'échalotes
2 gousses d'ail
15 g de galangal (gingembre thaï) finement émincé
1 petit piment rouge épépiné
20 g d'huile d'arachide
1/4 c. à café de cannelle
70 g de pulpe de tamarin
30 g de sucre de palme
400 g de lait de coco
1 cube de bouillon de bœuf, ou du bouillon fait maison
1/2 c. à café de sel
600 g de viande de bœuf (basse-côte) détaillée en lanières (1 x 2 cm)
100 g de mini maïs coupés en 4
100 g de poivrons rouges coupés en cubes (1cm)
50 g de céleri thaï coupé en morceaux (1 cm)
50 g de noix de cajou
3 brins de coriandre équeutés

PRÉPARATION
1. Verser le riz dans le panier de cuisson, le rincer 3 fois sous l'eau froide jusqu'à ce que l'eau soit claire. Verser 1500 g d'eau dans un saladier, y faire tremper le riz pendant 6-8 heures.

2. Mettre les graines de coriandre, le cumin et l'anis étoilé dans le bol, faire torréfier **6 mn/Varoma/↺/vitesse 1**.

3. Ajouter la citronnelle, les échalotes, les gousses d'ail, le galangal et le piment, mixer **5 sec/✲/vitesse 5**.

4. Ajouter l'huile d'arachide, faire revenir **6 mn/Varoma/vitesse ⟲**.

5. Ajouter la cannelle, le tamarin, le sucre de palme, le lait de coco, le bouillon et le sel, mixer **1 mn/vitesse 10**.

6. Ajouter la viande de bœuf dans le bol. Au dessus de l'évier, verser le riz gluant dans le Varoma. Puis mettre le Varoma en place et cuire **25 mn/Varoma/↺/vitesse 1**.

7. Retirer le Varoma, ajouter les mini-maïs, le poivron rouge, le céleri et les noix de cajou dans le bol. Mettre le Varoma en place, faire cuire **7 mn/100°/↺/vitesse ⟲**.

8. Présenter le bœuf dans un plat de service creux, parsemer de feuilles de coriandre et accompagner d'un plat de riz gluant.





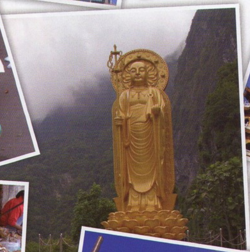
Galangal, citronnelle,
sucre de palme

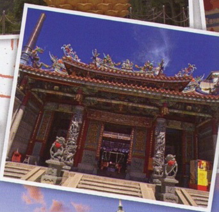
TAÏWAN
LT. 25° 02'N
LG. 121° 38'E
CAPITALE Taipei
POPULATION 23 MILLIONS
DEVISE Nouveau Dollar Taiwanais

FAMILLE GASTRONOMIQUE
Asie et Océanie

INFLUENCES GÉOGRAPHIQUES | La cuisine taïwanaise a toujours été influencée par sa position géographique. L'île étant surpeuplée, il fallut que ses habitants cherchent au-delà des fermes une source de protéines, c'est pourquoi les poissons et fruits de mer sont si prisés dans la cuisine taïwanaise. On y trouve un large choix de poissons : de grands poissons comme le thon ou le mérou ou de petits comme les anchois. Les crustacés, calmars et seiches sont aussi très appréciés. Grâce à son climat subtropical, de nombreux fruits poussent sur l'île de Taïwan : papayes, carambolas, melons, agrumes et autres fruits tropicaux. On y importe également beaucoup d'autres fruits. D'autres produits sont importants dans la cuisine taïwanaise : riz, maïs, thé, porc, volailles, bœuf, poissons, et d'autres fruits et légumes. Tous ces ingrédients se trouvent frais sur les étals des marchés de Taïwan.

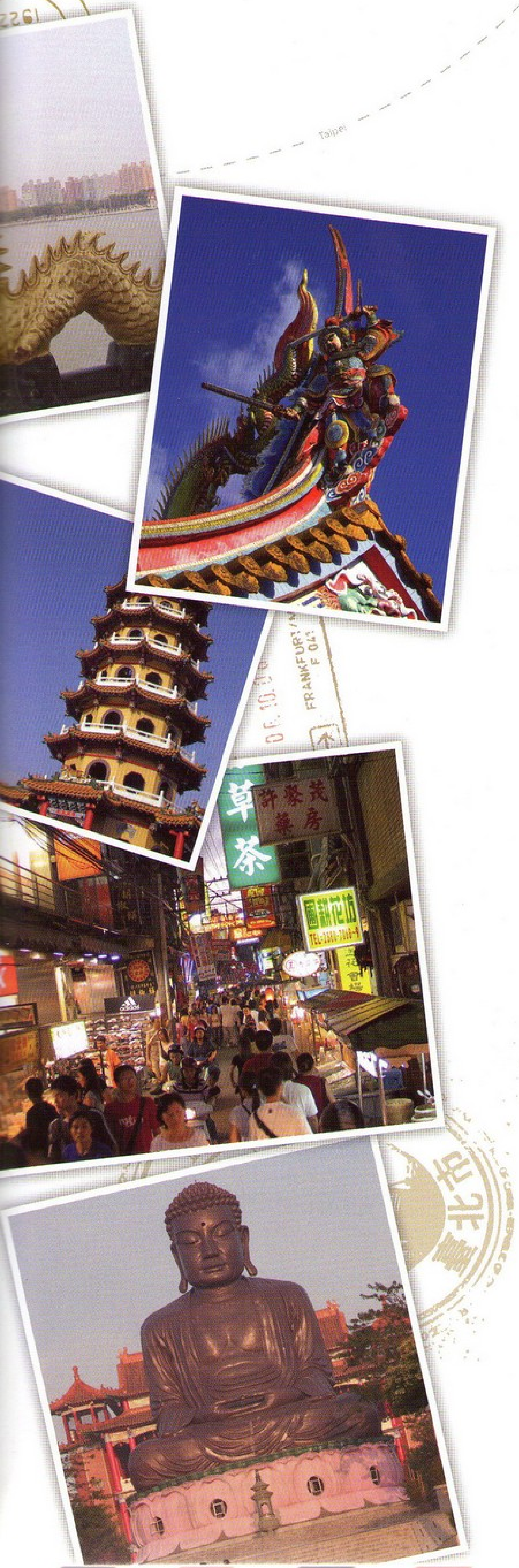








TAÏWAN

LES INFLUENCES DE LA CUISINE TAÏWANAISE sont à la fois culturelles, économiques et ethniques. Les différentes catégories de cette cuisine illustrent sa diversité : cuisine Holo (également appelé minnanaise ou simplement taïwanaise), Hakka, cuisine végétarienne, cuisine Hunan et Jiangzhe (provinces du Jiangsu et du Zhejiang), de Hong Kong (Cantonaise) et du Sichuan (influencées par la Chine). On compte également une forte influence de la cuisine japonaise puisqu'ils dirigèrent le pays de 1895 à 1951.

Les ingrédients les plus courants sont le riz, le porc, le soja et les produits de la mer. Le bœuf est très peu répandu et certains Taïwanais, en particulier les plus âgés, hésitent à en manger. Ceci s'explique en partie par les considérations de certains bouddhistes taïwanais qui n'aiment pas sacrifier le bétail si précieux pour l'agriculture, ainsi que par l'attachement émotionnel pour ces bêtes de travail. Curieusement, la version taïwanaise de la soupe de bœuf aux nouilles est l'un des plats les plus appréciés sur l'île malgré l'aversion que suscite cette viande.

Les Taïwanais font preuve d'une grande créativité dans de nombreux plats par leur sélection d'épices. La cuisine taïwanaise repose sur une large gamme d'assaisonnements : sauce au soja, alcool de riz, huile de sésame, sauce aux haricots noirs fermentés, radis chinois marinés au vinaigre, moutarde brune marinée, cacahuètes, sauce au piment, cilantro (aussi appelé persil chinois), et autres variétés locales de persils.

SOUPE CREVETTES ET CHAMPIGNONS | Les soupes font partie des spécialités taïwanaises, elles sont à la carte de chaque restaurant et sont même vendues dans les rues. Toute l'essence de la cuisine taïwanaise est concentrée dans cette recette, puisque les soupes de crevettes (et leurs variantes) sont leurs soupes les plus connues.

SOUPE CREVETTES ET CHAMPIGNONS (蝦仁羹)

TEMPS TOTAL • 35 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

6 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 536 / kcal 128
protides : 15 g | glucides : 11 g | lipides : 3 g

INGRÉDIENTS

1 œuf

350 g de crevettes de taille moyenne, crues et décortiquées

50 g de Maizena

1/2 c. à café de sel marin, et un peu pour rectifier l'assaisonnement

2 pincées de poivre blanc

1200 g d'eau

20 g de miettes de bonite séchée (épiceries asiatiques)

60 g de pousses de bambou détaillées en lanières (0.5 x 2 cm)

20 g de champignons séchés (ex : shiitake, champignons noirs) préalablement réhydratés 30 minutes dans de l'eau chaude, puis égouttés et coupés en morceaux

30 g de sauce de soja

30 g de vin de riz

1 c. à café de vinaigre de riz, et un peu pour la finition

2 brins de coriandre équeutés

PRÉPARATION

1. Casser les œufs et séparer le blanc du jaune, mettre le blanc, 200 g de crevettes, 20 g de maïzena, du sel et 1 pincée de poivre dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 6**.

2. Ajouter le reste de crevettes, mélanger **15 sec/↺/vitesse 2**. Déposer la préparation en petites boules dans le varoma et sur le plateau vapeur préalablement huilés.

3. Mettre l'eau, le poisson séché, les pousses de bambou, les champignons égouttés et la sauce de soja dans le bol, mettre le Varoma et le plateau vapeur en place et faire cuire **24 mn/Varoma/⚹/vitesse 1**. Pendant ce temps, mélanger 30 g de Maïzena et le vinaigre de riz pour obtenir une préparation bien lisse et sans grumeaux.

4. Retirer le Varoma, ajouter le jaune d'œuf dans le bol, mélanger **1 mn/Varoma/vitesse 2**, ajouter la mélange Maïzena-vinaigre à travers le couvercle sur les couteaux en marche.

5. Puis ajouter les crevettes à la vapeur, 1 pincée de poivre, du vinaigre de riz et les feuilles de coriandre et faire cuire **1 mn/100°/vitesse 2**. Rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt.

VARIANTES

- Réalisez la soupe sans le poisson séché.
- Remplacez les champignons shiitake par d'autres champignons séchés. Les ajouter à l'étape 4.

CONSEILS

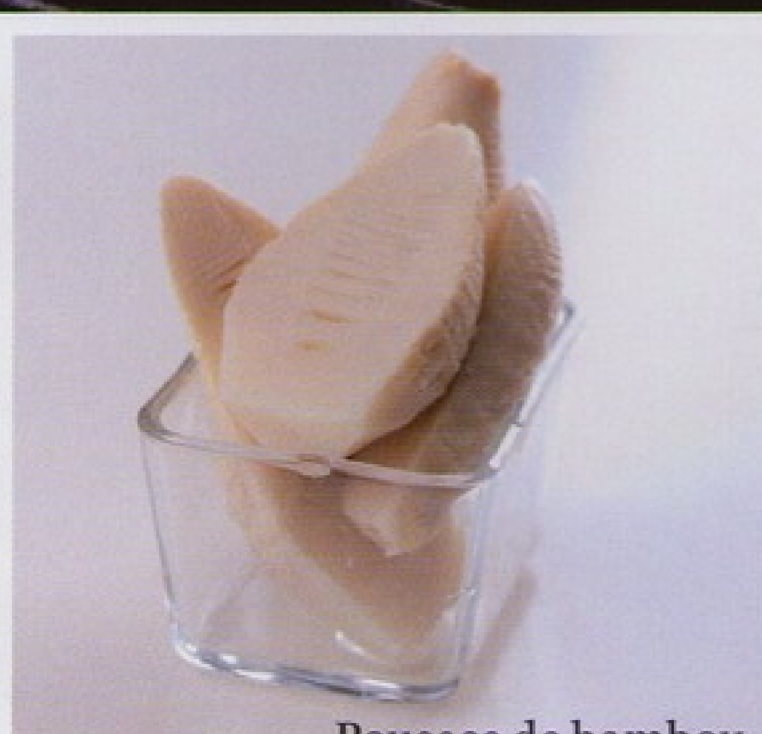
Si vous aimez les soupes épicées, ajouter une sauce pimentée de votre choix (e.g. de la sauce thaï pimentée).

Les Taïwanais utilisent de la poudre de racine de lotus à la place de la Maïzena.





a



Pousses de bambou



Miettes de bonite séchée : (*Katsuobushi* en japonais) il s'agit d'une préparation à base de bonite séchée, fermentée et fumée utilisée en assaisonnement ou en condiment pour parfumer de nombreux plats asiatiques.

POULET MIJOTE A L'HUILE DE SESAME | Voici une recette taïwanaise simple que vous pouvez réaliser facilement avec votre Thermomix. Les Taïwanais utilisent traditionnellement beaucoup de gingembre et d'huile de sésame, ce qui réhausse le goût de la viande (et des volailles en particulier). Les plats mijotés sont une tradition en Chine et font partie des plats quotidiens partout dans le pays.

POULET MIJOTÉ À L'HUILE DE SÉSAME (麻油雞)

TEMPS TOTAL • 40 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 2759 / kcal 660
protides : 37 g | glucides : 55 g | lipides : 27 g

INGRÉDIENTS

80 g de gingembre finement émincé

30 g d'huile de sésame

800 g de cuisses de poulet, coupées en 2 à la jointure

400 g de vin de riz

400 g d'eau

300 g de nouilles chinoises (fines nouilles au blé)

PRÉPARATION

1. Mettre le gingembre et l'huile de sésame dans le bol, faire revenir pendant
3 mn/Varoma/vitesse 1.

2. Ajouter le poulet, faire revenir pendant
5 mn/Varoma/⟲/vitesse 1.

3. Puis verser le vin de riz et l'eau, faire mijoter
20 mn/100°/⟲/vitesse 1.

4. Pendant la cuisson, préparer les nouilles comme indiqué sur le paquet. Servir le poulet dans un grand plat avec les nouilles.

VARIANTE

Accompagnez d'une autre variété de nouilles chinoises ou de riz.



CONSEILS

Les Taïwanais ne rajoutent pas de sel, mais si vous le souhaitez, vous pouvez en ajouter un peu ou du bouillon de volaille en cube à l'étape 3 avec le vin de riz et l'eau.

Vous obtiendrez une viande très tendre si vous laissez reposer les morceaux de poulet pendant 10 minutes dans le bol avant le service, ou en prolongeant le temps de cuisson à l'étape 3.

Rajoutez un peu de piquant au plat en parsemant le poulet d'oignons verts (cives) finement ciselés avant de servir.

MIJOTE DE PORC AUX POUSSES DE BAMBOU | Les pousses de bambou sont couramment utilisées dans les plats et les soupes asiatiques. On les trouve frais ou en conserve dans de nombreux supermarchés. De plus, cet ingrédient de base fait toute la différence dans des plats simples comme celui-ci.

MIJOTÉ DE PORC AUX POUSSES DE BAMBOU (筍絲滷肉)

TEMPS TOTAL • 55 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 1998 / kcal 477
protides : 41 g | glucides : 58 g | lipides : 8 g

INGRÉDIENTS

3 gousses d'ail

50 g d'oignons nouveaux coupés en morceaux (2 cm)

1 petit piment rouge épépiné

20 g d'huile d'arachide

600 g de côtes de porc coupées en lanières (1 x 2 cm)

50 g de sauce de soja

250 g de riz parfumé

250 g de pousses de bambou précuites et détaillées en lanières (1 x 2 cm)

120 g de tomates coupées en 4

20 g de sucre

300 g d'eau

20 g de vin de riz

2 pincées de poivre blanc

PRÉPARATION

1. Mettre les gousses d'ail, les oignons nouveaux et le piment dans le bol, hacher **3 sec/vitesse 5**.

2. Verser l'huile d'arachide et faire revenir **3 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Ajouter les lanières de viande et la sauce de soja, faire cuire **10 mn/Varoma/⟲/vitesse** ⟲. Pendant la cuisson, faire cuire le riz parfumé dans un faitout ou dans un cuiseur à riz comme indiqué sur le paquet.

4. Ajouter le restant des ingrédients dans le bol, faire mijoter **30 mn/100°/⟲/vitesse** ⟲. Servir dans un grand bol avec le riz.

CONSEILS

Les Taïwanais accompagnent aussi ce plat avec des nouilles.



CREVETTES SAUTEES ET RIZ PARFUME | Il existe deux techniques pour saisir les ingrédients dans un wok : *chao* et *bao*. Les différences entre ces deux techniques résident dans le temps d'éxécution, la température du wok et le temps pendant lequel la nourriture doit être «sautée» dans le wok pour être cuite.

CREVETTES SAUTÉES ET RIZ PARFUMÉ (油爆蝦)

TEMPS TOTAL • 20 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 5 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 1776 / kcal 425
protides : 30 g | glucides : 54 g | lipides : 9 g

INGRÉDIENTS

250 g de riz parfumé

20 g de gingembre émincé très finement

25 g d'huile de sésame

500 g de crevettes de taille moyenne, crues et décortiquées

25 g de vin de riz

1 c. à café de sucre

20 g de sauce de soja

20 g de vinaigre de riz

3 oignons nouveaux émincés très finement

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz parfumé dans un faitout selon les indications du paquet.

2. Mettre le gingembre dans le bol, hacher **4 sec/vitesse 8.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

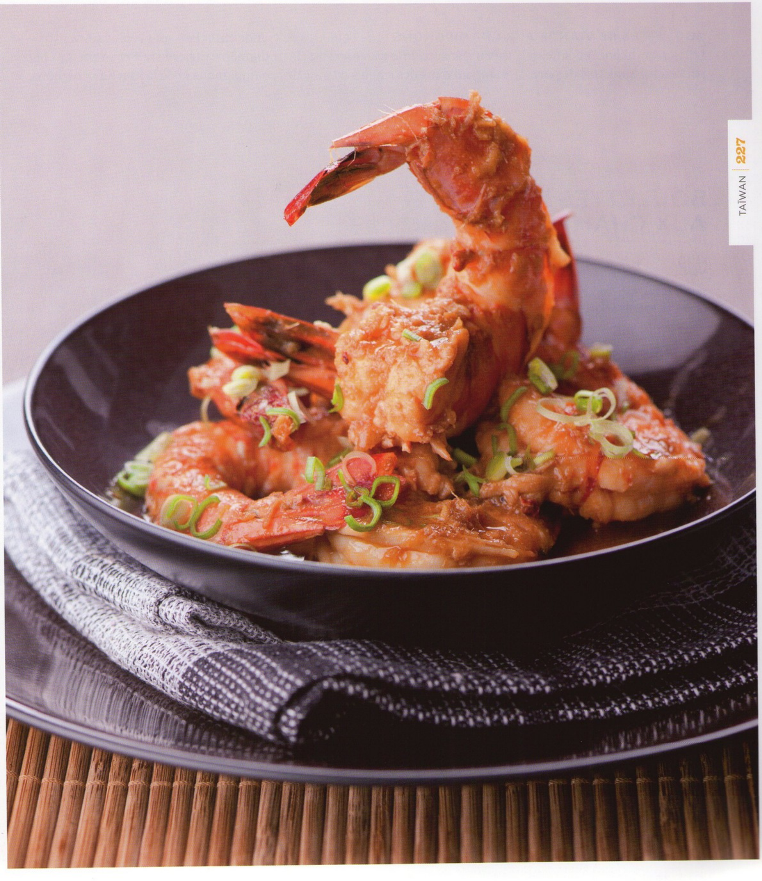
3. Verser l'huile de sésame, faire revenir **3 mn/Varoma/vitesse** ⍦.

4. Ajouter les crevettes et faire revenir **2 mn/Varoma/⟲/vitesse** ⍦.

5. Verser le vin de riz et faire réduire **2 mn/Varoma/⟲/vitesse** ⍦.

6. Puis ajouter le sucre, la sauce de soja et le vinaigre de riz, faire cuire **3 mn/Varoma/⟲/vitesse** ⍦.

7. Enfin ajouter les oignons nouveaux et faire cuire **30 sec/100°/⟲/vitesse** ⍦. Servir aussitôt.



BOULETTES DE VIANDE AUX CHAMPIGNONS | Les boulettes de viande chinoises sont le plus souvent faites avec du porc et cuites à la vapeur ou avec de la sauce au soja. Leur diamètre varie entre 5 et 10 cm. Les plus petites, les boulettes de porc, se mangent dans des soupes ou avec des champignons et de la sauce aux oignons.

BOULETTES DE VIANDE AUX CHAMPIGNONS (香菇肉丸子)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 15 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 1216 / kcal 291
protides : 17 g | glucides : 31 g | lipides : 14 g

INGRÉDIENTS

- 10 g de gingembre émincé très finement
- 50 g de pousses de bambou coupées en morceaux
- 50 g de carottes coupées en morceaux
- 30 g de jambon cuit
- 250 g de viande de porc hachée
- 1 c. à café de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 c. à café d'huile de sésame
- 24 champignons Shiitake, de taille moyenne (env.3-4 cm), pieds coupés
- 400 g d'eau
- 10 g de Maïzena
- 20 g de vin de riz
- 1 cube de bouillon, ou du bouillon fait maison
- 1 c. à soupe de sauce de soja
- 2 oignons nouveaux ciselés

PRÉPARATION

1. Placer le gingembre dans le bol, hacher **2 sec/vitesse 8.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

2. Ajouter les pousses de bambou, les carottes et le jambon cuit, hacher **5 sec/vitesse 5.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter la viande de porc hachée, le sel, le poivre et l'huile de sésame, mixer **2 mn/vitesse 2.** Débarrasser dans un récipient, diviser la préparation en 24 morceaux de même taille (env. 15 g), les façonner en petites boules. Disposer les champignons Shiitake posés sur le chapeau dans le Varoma et sur le plateau vapeur, poser une boulette de viande sur chaque champignon.

4. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma et le plateau vapeur en place et cuire **15 mn/Varoma/vitesse 1**. Pendant ce temps, mélanger 10 g de Maïzena et le vin de riz dans un petit récipient pour obtenir une préparation bien lisse et sans grumeaux.

5. Retirer le Varoma, ajouter le bouillon et la sauce de soja dans le bol, mélanger **1 mn/Varoma/vitesse 2**, puis ajouter la préparation à base de Maïzena à travers le couvercle sur les couteaux en marche.

6. Ajouter les oignons nouveaux et faire cuire **1 mn/100°/vitesse 1.** Disposer les champignons sur un plat de service préalablement chauffé, napper avec la sauce aux oignons. Servir aussitôt.

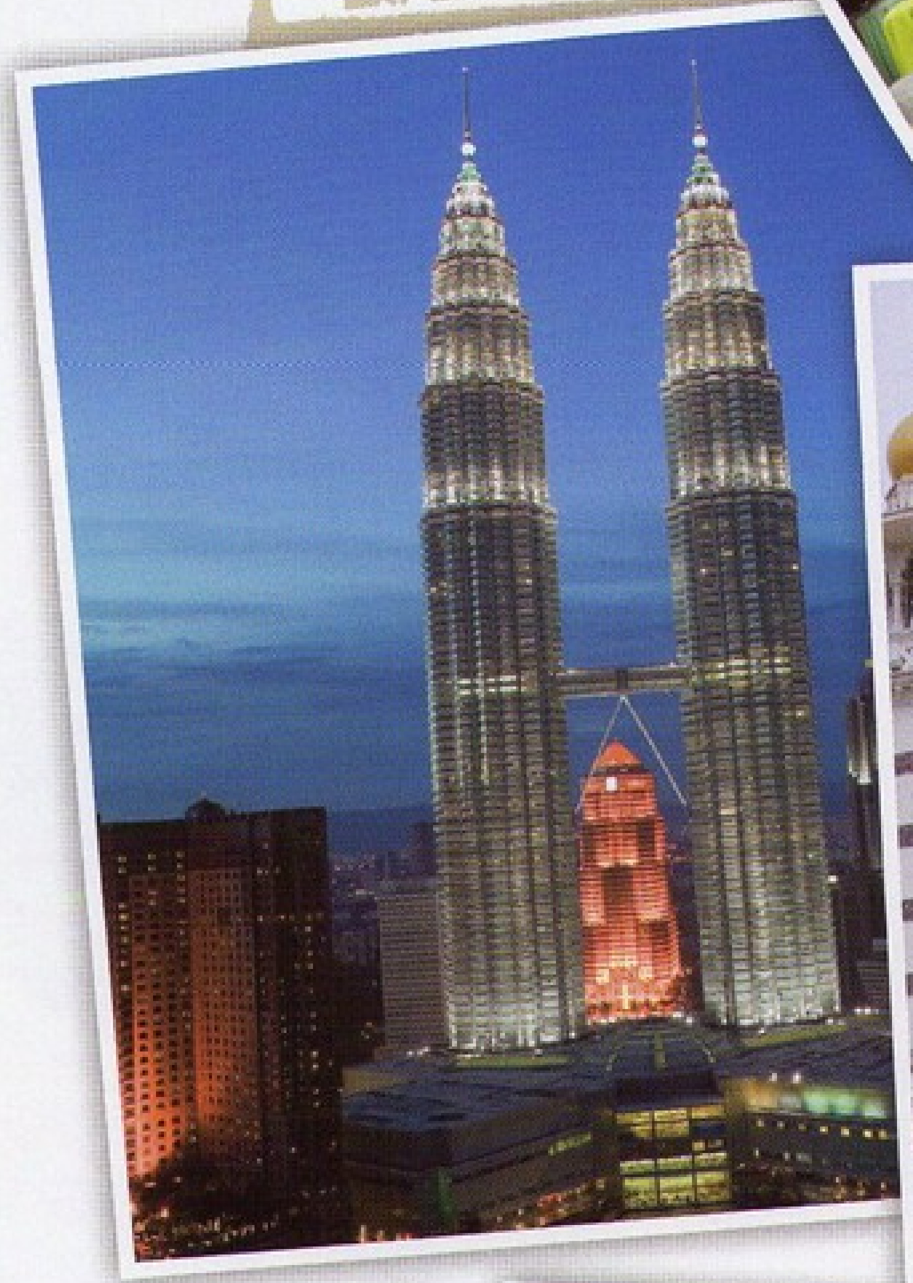
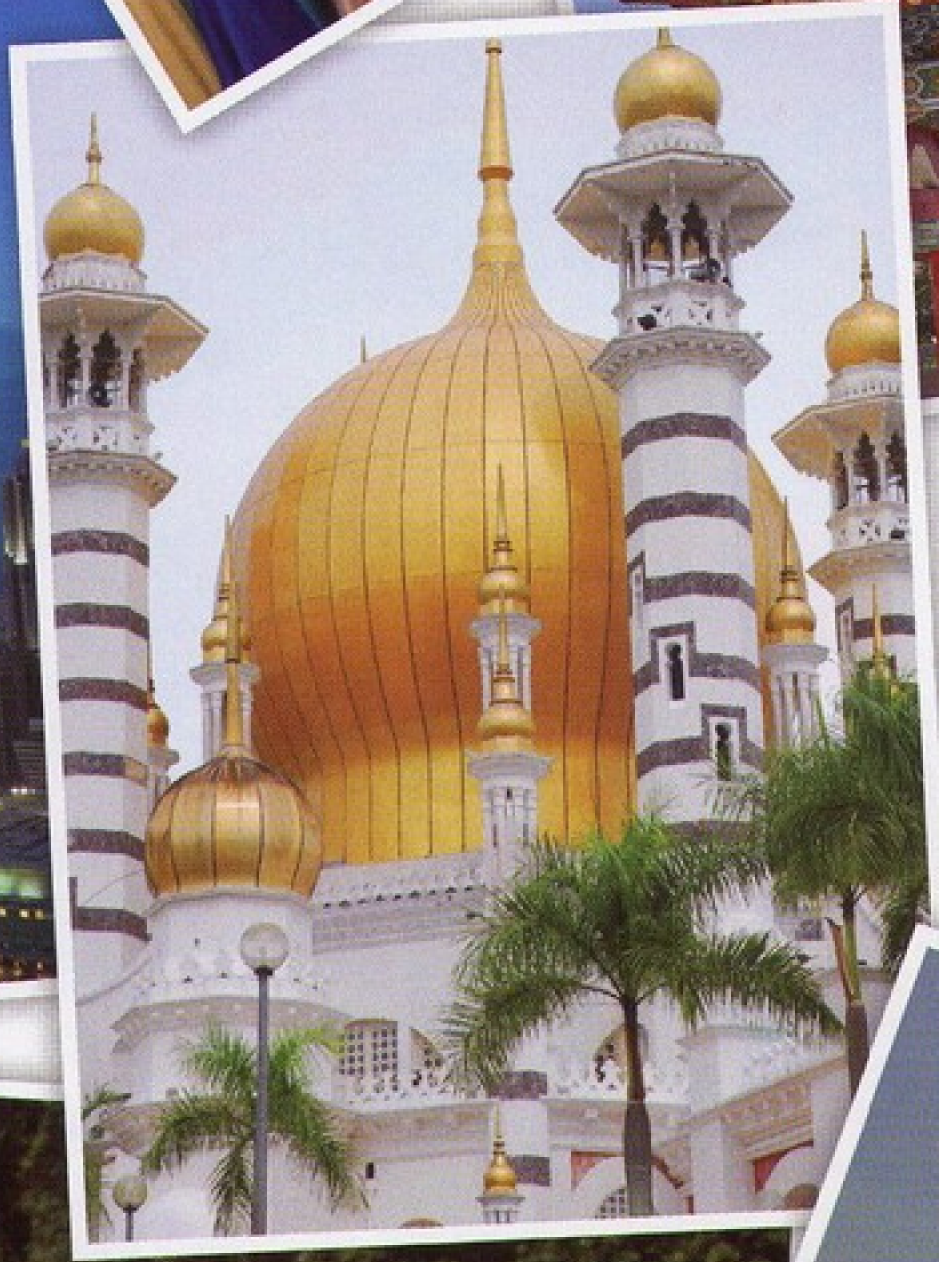


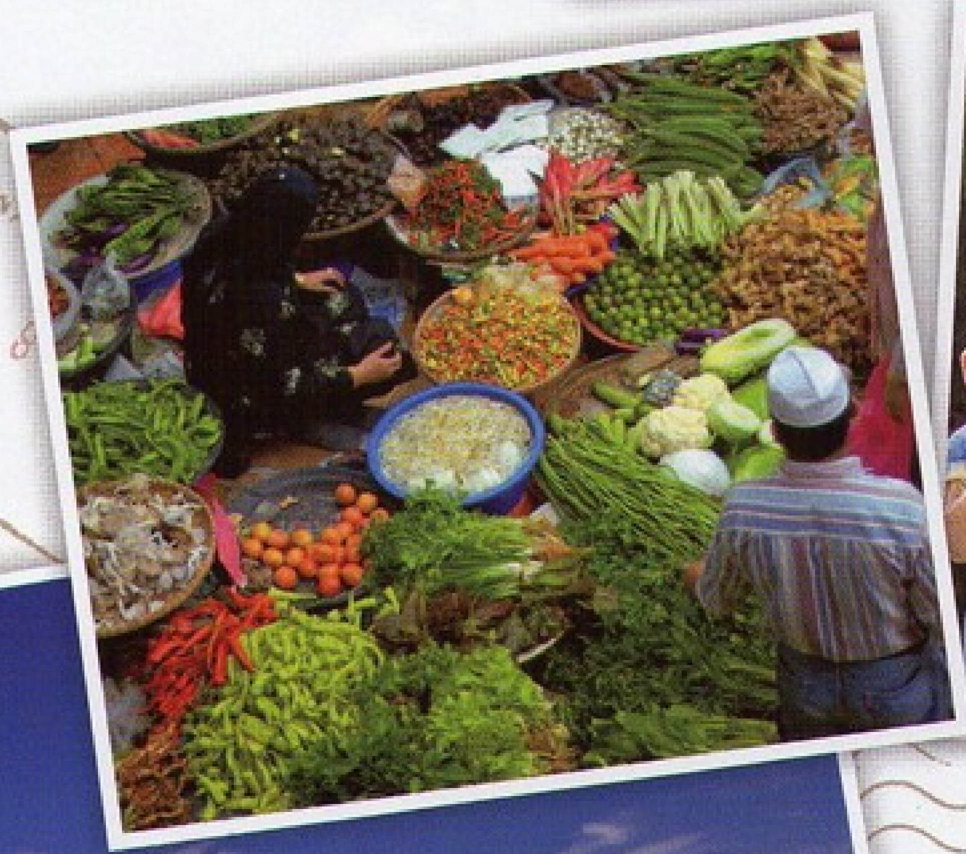
MALAISIE
LT. 3° 08'N
LG. 101° 42'E
CAPITALE Kuala Lumpur
POPULATION 28 MILLIONS
DEVISE Ringgit

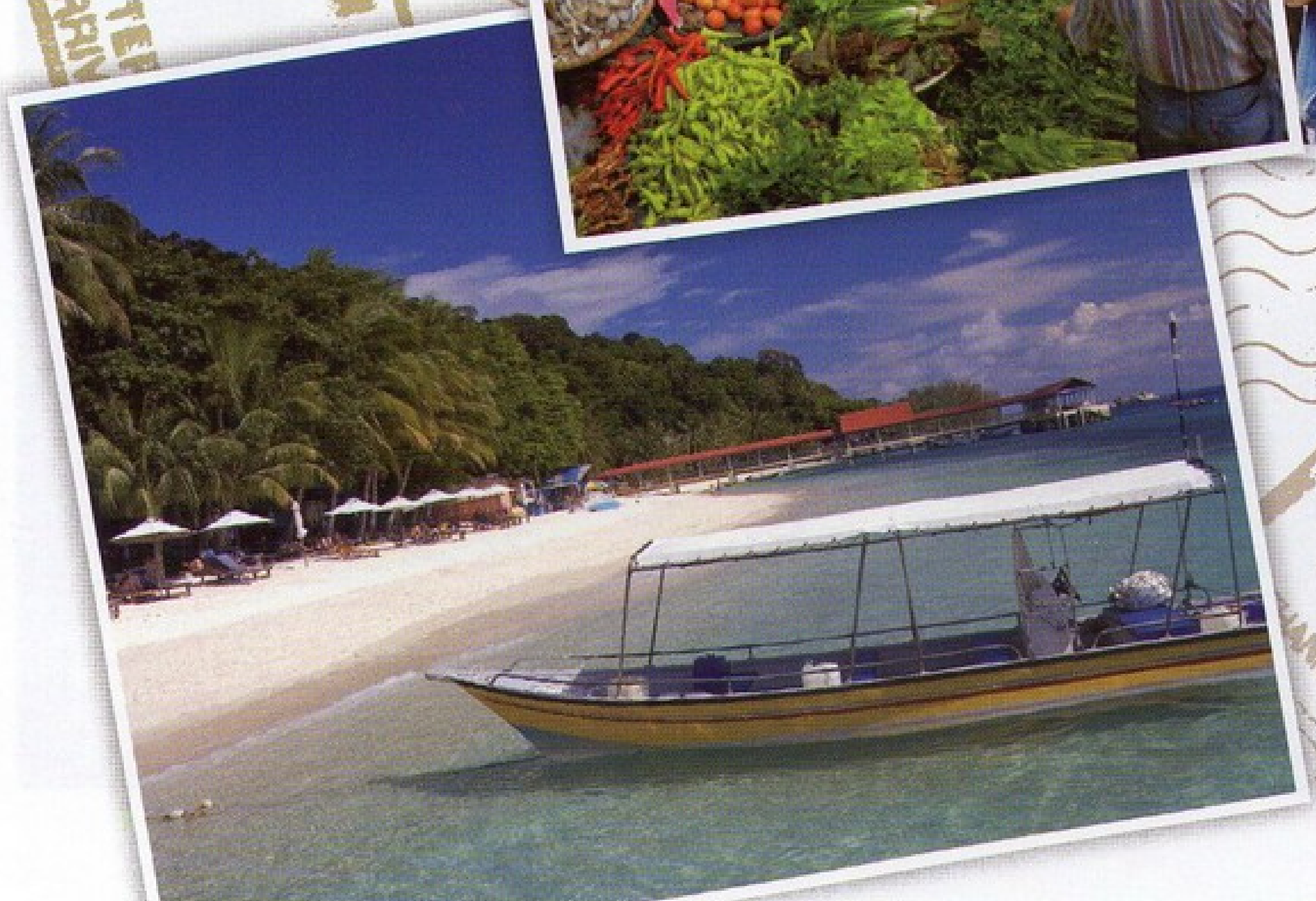
FAMILLE GASTRONOMIQUE
Asie et Océanie

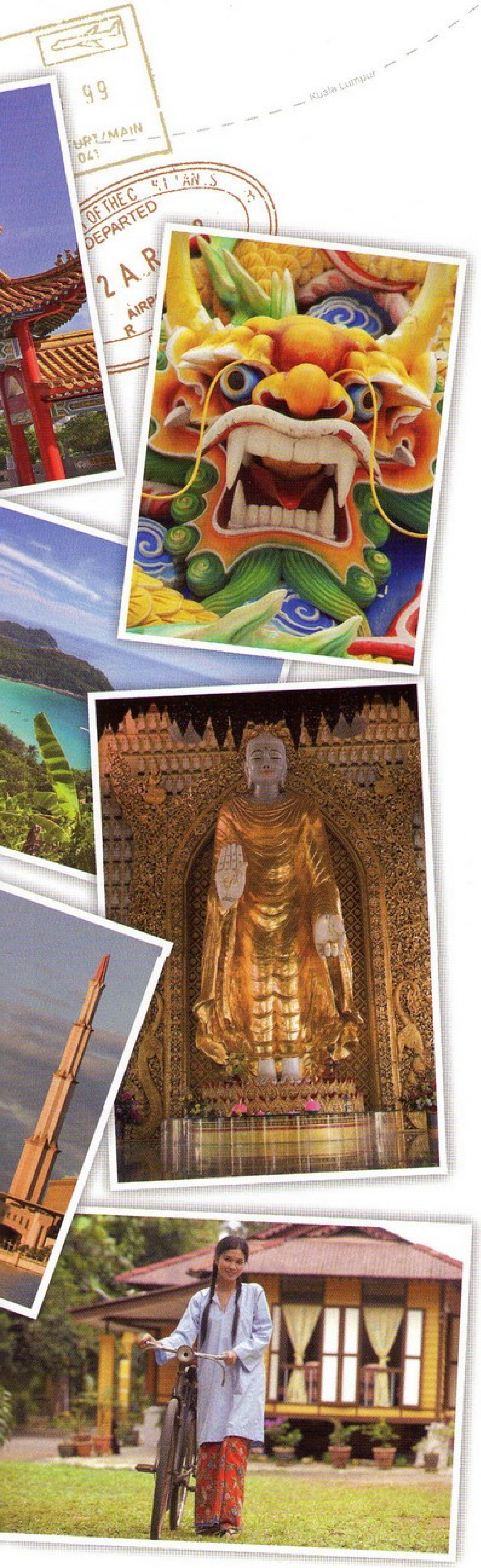
CUISINE MULTICULTURELLE | Le multiculturalisme a permis à la Malaisie non seulement de devenir un paradis culinaire, mais a également donné naissance à de nombreux festivals aux couleurs vives. Les Malais adorent se retrouver et faire la fête. C'est un peuple de gens amicaux, détendus et chaleureux. Géographiquement, la Malaisie est aussi diverse que les cultures qui la composent. Le pays se divise en deux parties : la péninsule malaise qui comprend 11 Etats et Bornéo qui compte deux Etats. Les montagnes offrent des refuges frais, les plages de sables sont chaudes et la mangrove est une forêt humide. La cuisine malaise reflète l'aspect multiculturel du pays. La plupart des groupes ethniques ont leur propre cuisine, mais de nombreux plats sont en fait des formes dérivées, influencés par de multiples cultures. La préparation des plats diffèrent selon l'endroit, alors qu'il s'agit de la même nourriture. Les ingrédients utilisés sont généralement les mêmes, mais les méthodes et les accompagnements diffèrent.





MALAISIE

MELAKA est un port marchand célèbre, un centre commercial très animé où se retrouve les commerçants et négociants de Chine, d'Inde, d'Europe et des pays Arabes. Autrefois, les bateaux marchands et péniches à épices amarrés au port étaient plein de sacs de jute remplis d'herbes et d'épices. Pendant plus de 2 000 ans, Melaka fût sur la route des épices qui allait de la Méditerranée à l'Extrême-Orient. Cette ville où arrivait chaque jour épices, produits exotiques et personnes d'autres cultures et de tous pays, constituait pour la Malaisie un lien avec le reste monde. On retrouve des traces de ce passé indélébile dans la cuisine locale d'aujourd'hui.

Les herbes et épices utilisées dans la cuisine malaise, enrichissent l'odeur et le goût de nombreux plats locaux. La citronnelle est l'un des ingrédients-phare de la cuisine malaise. On le retrouve avec des plats ou des soupes de poissons cuits à la vapeur et dans des marinades pour poulet ou d'autres viandes. Les feuilles de pandanus sont également très appréciées. Leur doux parfum donne aux plats des arômes de vanille et de rose. Les Malais mettent des morceaux de viandes ou de poissons dans des feuilles de pandanus, avant de les frire ou les de cuire. On ajoute également ces feuilles dans le cuiseur de riz, ce qui donne une saveur particulière au riz cuit à la vapeur. Le tamarin est une épice très appréciée dans cette région du monde, notamment pour les plats d'inspiration indienne. Le gingembre, que l'on appelle ici *halia*, combine un arôme doux et chaud avec une saveur fortement épicée. Le gingembre frais est émincé avant d'être sauté avec de l'ail et des échalotes. Dans la cuisine typiquement malaise, on utilise les feuilles de curcuma, son rhizome frais ou séché et réduit en poudre. Le curcuma en poudre permet d'ajouter une touche de jaune vif au riz gluant (appelé *nasi kunyit*) qui accompagne généralement le poulet au curry. On utilise également cette plante (feuilles ou poudre) pour les plats à base de noix de coco, comme l'*ayam masak lemak cili api*, ce qui leur donne un arôme délicieux et une superbe couleur. La gastronomie malaise est connue pour ses saveurs fortes et épicées, que l'on doit aux piments utilisés dans cette cuisine. Le *sambal belacan* est l'un des plats à base de piments les plus appréciés. Il s'agit d'un mélange de piments rouges frais, de pâte de crevette et d'un peu de jus de citron, généralement servi en condiment pour accompagner le riz ou d'autres plats.

PETITS GÂTEAUX DE POISSON VAPEUR ET SAUCE AU CURCUMA | La ville de Muar (sud de la Malaisie) est une destination appréciée pour sa spécialité qu'elle partage également avec l'Indonésie et Singapour. Ces gâteaux sont également connus sous le nom d'*otak-otak*, qui vient de l'idée que ce gâteau ressemble à un cerveau (*otak* veut dire cerveau en Malais et en Indonésien).

PETITS GÂTEAUX DE POISSON VAPEUR ET SAUCE AU CURCUMA (OTAK-OTAK)

TEMPS TOTAL • 1 H 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 30 MN

6 PORTIONS

MOYEN

par portion | kJ 1848 / kcal 442
protides : 19 g | glucides : 9 g | lipides : 36 g

INGRÉDIENTS

400 g de filets de poissons (e.g. rougets, maquereaux), coupés en cubes (1 x 1 cm)
20 g de sauce de soja
10 g d'huile de sésame
1 pincée de poivre
160 g d'oignons coupés en 2
20 g de gingembre frais, émincé en fines lamelles
15 g de curcuma frais émincé en fines lamelles
10 g de galangal (gingembre thaï), frais et émincé très finement
3 gousses d'ail
20 g de noix de cajou
1 piment rouge épépiné
20 g d'huile
2 brins de basilic thaï équeutés, ciselés finement
4 feuilles de combava ciselées finement
90 g de crème de coco
2 œufs
1 c. à café de sel
1 c. à café de sucre
2 feuilles de bananier coupées en 6 carrés (env. 20 x 20 cm)
700 g d'eau

LA SAUCE AU CURCUMA

100 g de crème de coco
1 c. à café de Maïzena
60 g d'eau
1/2 c. à café de curcuma moulu
1/2 c. à café de sucre
1/2 c. à café de sel

PRÉPARATION

1. Mettre les filets de poisson, la sauce de soja, l'huile de sésame et le poivre dans le bol, mixer **15 sec/⟲/vitesse 2**. Débarrasser dans un récipient et laisser mariner.

2. Placer les oignons, le gingembre, le curcuma, le galangal, les gousses d'ail, les noix de cajou et le piment dans le bol, hacher **5 sec/⚒/vitesse 6**. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule. Hacher de nouveau **5 sec/vitesse 6**, racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter l'huile et faire revenir pendant **2 mn/Varoma/vitesse 1.** Retirer le bol, réserver et laisser tiédir pendant 15 minutes

4. Remettre le bol en place. Ajouter les morceaux de poisson et la marinade, le basilic, le combava, la crème de noix de coco, les œufs, le sel et le sucre et mélanger **20 sec/⟲/vitesse 3**.

5. Tapisser 6 ramequins à soufflés de feuilles de bananier. Répartir la préparation entre les ramequins, rabattre les feuilles sur la préparation, envelopper chaque ramequin de film alimentaire résistant à la chaleur et disposer 4 ramequins dans le Varoma et 2 sur le plateau vapeur.

6. Verser l'eau dans le bol, mettre le Varoma en place et faire cuire **30 mn/Varoma/⚒/vitesse 1**. Retirer le Varoma et vider le bol.

LA SAUCE AU CURCUMA

7. Mettre tous les ingrédients dans le bol, mixer **10 sec/vitesse 4.** Puis faire cuire **4 mn/100°/vitesse 2**.

8. Retirer le film alimentaire, retourner les ramequins sur un plat de service, ouvrir les feuilles de bananier et servir aussitôt nappés de la sauce au curcuma.



CONSEILS

Si vous ne trouvez pas de curcuma frais, utilisez du curcuma en poudre.

Les Malais utilisent des feuilles de Bétel à la place des feuilles de bananier.





6 ramequins à soufflés, du film alimentaire résistant à la chaleur

CALAMARS ASSAM | La pâte de tamarin se nomme pâte *assam* en Malaisie. C'est un ingrédient important de la cuisine malaise, car il apporte de la finesse et un brin d'acidité à une multitude de plats. Toutes les saveurs de la cuisine malaise se retrouvent dans ce plat.

CALAMARS ASSAM (ASSAM CALAMARI)

TEMPS TOTAL • 30 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

FACILE

par 1 portion | kJ 2053 / kcal 490
protides : 31 g | glucides : 70 g | lipides : 7 g

INGRÉDIENTS

- 250 g de riz parfumé
- 100 g d'échalote
- 5 gousses d'ail
- 20 g de citronnelle fraîche et coupée en morceaux (1 cm)
- 10 g de curcuma frais émincé finement
- 10 g de pâte de crevettes
- 1 piment rouge épépiné
- 20 g d'huile
- 600 g de calamars (40 - 50 g chacun), soigneusement nettoyés, sans les tentacules, coupés en 2
- 160 g de tomates coupées en 4
- 50 g de pulpe de tamarin
- 50 g d'eau
- ½ cube de bouillon de poisson, ou du bouillon fait maison
- 1 c. à café de sel
- 1 c. à café de sucre
- 4 brins de menthe, seulement les feuilles

PRÉPARATION

1. Faire cuire le riz parfumé dans un faitout suivant les indications du paquet.

2. Mettre les échalotes, les gousses d'ail, la citronnelle, le curcuma, la pâte de crevettes et le piment rouge dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 7.** Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.

3. Ajouter l'huile et faire revenir **4 mn/Varoma/vitesse 1.**

4. Puis ajouter les morceaux de calamar, les tomates, la pulpe de tamarin, l'eau, le bouillon de poisson, le sel et le sucre, faire cuire **7 mn/Varoma/↺/vitesse** 🥄. Servir les calamars dans un plat creux et les parsemer de feuilles de menthe fraîche. Accompagner de riz.





La préparation des calamars

LEGUMES SAUTES | Les légumes sont indispensables sur toutes tables asiatiques. On peut les trouver sous toutes les formes, avec ou sans sauce, accompagnés de viande, de cacahouètes, de poisson et de bien d'autres ingrédients. Les Malais ne cuisent pas trop les légumes car ils disent que la meilleure façon de les savourer est lorqu'ils sont encore croquants !

LÉGUMES SAUTÉS (COLOURFUL FRIED VEGETABLES)

TEMPS TOTAL • 20 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

4 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 314 / kcal 75
protides : 2 g | glucides : 5 g | lipides : 5 g

INGRÉDIENTS

1 gousse d'ail

20 g d'huile

½ poivron rouge coupé en lanières (90 g)

½ poivron vert coupé en lanières (90 g)

½ poivron jaune coupé en lanières (90 g)

100 g de bouquets de chou-fleur

100 g de céleri-branche émincé finement

1 pincée de sel

1 pincée de poivre

PRÉPARATION

1. Mettre la gousse d'ail dans le bol, hacher **5 sec/vitesse 5**.

2. Ajouter l'huile, faire revenir **2 mn/Varoma/vitesse 1**.

3. Ajouter les légumes et faire revenir **6 mn/Varoma/⟲/vitesse** ⫰.

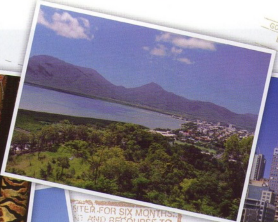
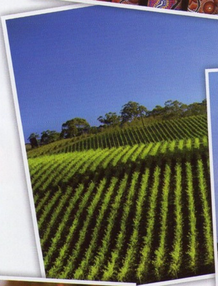
4. Saler et poivrer, faire revenir à nouveau **1 mn/Varoma/⟲/vitesse** ⫰. Servir bien chaud.



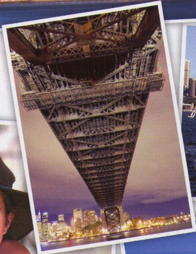
AUSTRALIE
LT. 38° 15'S
LG. 149° 08'E
CAPITALE Canberra
POPULATION 22 MILLIONS
DEVISE Dollar australien

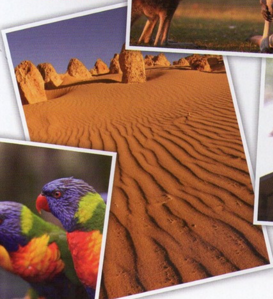
FAMILLE GASTRONOMIQUE
Asie et Océanie

VIN DU NOUVEAU MONDE | L'Australie est un pays de vin. Essayez le pinot noir, le chardonnays et les vins pétillants aux accents français et italiens pour découvrir l'Australie et son Histoire. Dans la vallée de Barbosa, capitale australienne du vin, vous pourrez gouter les vins de plus de 60 vignobles, dont ceux de Yalumba, Wolf Blass et Peter Lehmann. Dans la vallée de la rivière Coal, vous trouverez les meilleurs vins de climat plus frais, notamment les pinots noirs, rieslings, sauvignon blanc, ainsi que des chardonnays médaillés. A 20 minutes de Hobart, vous pourrez également goûter aux délicieux produits frais de Tasmanie dans l'un des restaurants de vignoble.

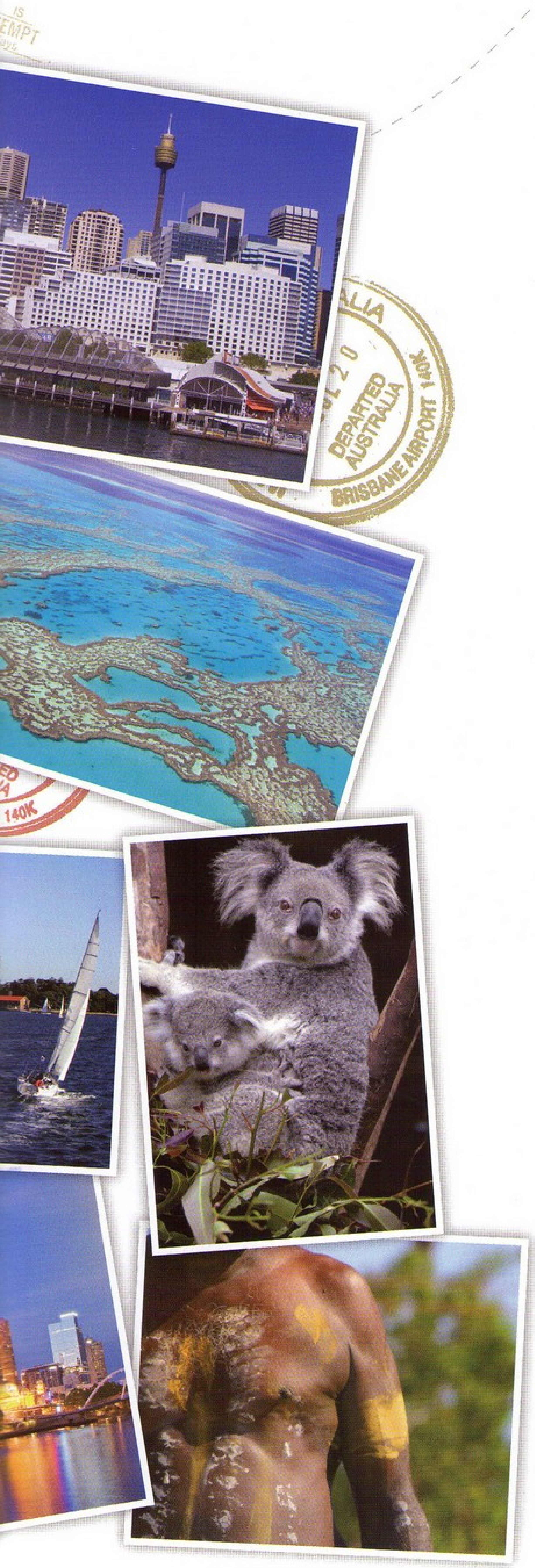












AUSTRALIE

CE PAYS EST UN "MELTING-POT" de cuisines et de vins. Si vous voulez des plateaux de fruits de mer frais, un délicieux Riesling, un plat moderne au kangourou d'inspiration asiatique ou une saucisse au crocodile, alors c'est en Australie qu'il faut vous rendre. Nous débutons notre voyage à Sydney. De là, nous irons dans la vallée de Hunter, une région viticole où vous pourrez rencontrer les personnes à l'origine des labels et leur parler de leur art. Vous pourrez associer votre vin préféré avec du fromage local ou avec les plats typiques. Vous profiterez d'une vue spectaculaire sur l'océan dans de nombreux restaurants de plage à Bondi, et savourer une délicieuse glace à l'italienne dans un de ses pavillon des années 1920. Vous pourrez aussi admirer le coucher du soleil, un cocktail à la main, dans l'un des nombreux restaurants réputés de la ville. Vous pourrez tout trouver, des tapas au meilleur brunch du monde, ou même simplement des *fish and chips* dans les cafés de Campbell Parade, Hall street, ou dans les rues derrières la plage à Bondi.

Toujours sur la même côte, vous découvrirez la vallée de Yara, un endroit de toute beauté situé derrière Melbourne, au sud du pays. On y trouve 55 vignobles groupés sur ces colines, qui vont des petites exploitations familiales aux domaines célèbres, comme Château Yering ou Domaine Chandon. On y déguste aussi bien les divines productions locales que les vins primés de l'ouest du pays. Cette région est la plus vieille région viticole du pays et se situe tout près de Perth. Vous pouvez suivre les vignes, les cascades et la végétation luxuriante en remontant le long de la rivière Swan, en s'arrêtant pour des dégustations de vin, pour visiter l'une des mini-brasseries ou un vignoble, ou pour faire un pique-nique. Près de Cairns, tout au nord, sur la côte est, vous pourrez vous régaler de fruits locaux : bananes, papayes, mangues, ananas, litchis car vous êtes dans le "bol des fruits exotiques du monde". On trouve plus que des fruits dans cette région grâce à son sol riche et volcanique, à sa forêt tropicale et à ses eaux claires. Essayez les poissons et fruits de mer, la viande de gibier, les pâtes fraiches et la nourriture bio du bush.

A Darwin, la cuisine est plus influencée par l'Asie-Pacifique dans une douce ambiance tropicale. L'huile de coco brille sous la lumière du soleil couchant et l'odeur du *Satay* chaud et des nouilles épicées parfument l'air. Les marchés offrent plus de 60 étals de nourriture où vous pourrez vous régalez pendant le coucher du soleil.

SALADE DE RIZ SAUVAGE | Cette salade est un plat australien léger qui allie le riz sauvage et toutes sortes de légumes. On le sert en plat principal ou en accompagnement. De plus, c'est un choix parfait pour ceux qui aiment les repas sains et rapides.

SALADE DE RIZ SAUVAGE (WILD RICE SALAD)

TEMPS TOTAL • 50 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 10 MN

10 PORTIONS

FACILE

par portion | kJ 963 / kcal 230
protides : 8 g | glucides : 28 g | lipides : 9 g

INGRÉDIENTS

1000 g d'eau

2 c. à café de sel, et un peu pour rectifier l'assaisonnement

300 g de mélange de riz sauvages

100 g de petits pois surgelés

100 g de courgettes coupées en dés (5 mm)

400 g de légumes (e.g. 200 g de carottes, 100 g de céleri, 100 g de chou-rave), coupés en petits dés

3 brins de persil équeutés

¼ c. à café de poivre, et un peu pour rectifier l'assaisonnement

60 g de vinaigre balsamique

60 g d'huile d'olive

200 g de thon à l'huile, égoutté et émietté

1 grand saladier

PRÉPARATION

1. Verser l'eau et 1 c.à café de sel dans le bol, insérer le panier de cuisson, y peser le mélange de riz sauvages. Faire cuire **20 mn/Varoma/vitesse 1.**

2. Mettre les petits pois dans le Varoma, insérer le plateau vapeur et y poser les dés de courgettes. Mettre le Varoma en place, cuire **10 mn/Varoma/vitesse 1.** Débarrasser le riz, les petits pois et les courgettes dans un grand saladier. Vider le bol.

3. Placer les légumes crus, le persil, 1 c.à café de sel, le poivre, le vinaigre balsamique et l'huile d'olive dans le bol, hacher **4-5 sec/vitesse 5**.

4. Ajouter les miettes de thon et mélanger **20 sec/↺/vitesse 2**. Incorporer le tout au mélange de riz, mélanger à l'aide de la spatule. Laisser mariner pendant 10 minutes, rectifier l'assaisonnement. Servir tiède ou froid.

VARIANTES

- Ajouter des noix hachées et du fromage râpé.
- Variez les sauces : mayonnaise, vinaigrette orange-curry ou au yaourt (cf. «Ma cuisine 100 façons).



CONSEILS

Cette recette peut être aussi bien un plat complet qu'un accompagnement.

GALANTINE DE VIANDE ET LEGUMES VAPEUR SAUCE FORESTIERE | Les Australiens adorent les pains de viande et s'échangent leurs recettes préférées. Cette recette aurait pu être inspirée de la cuisine italienne. La mozzarella et le lard donnent au pain de viande une saveur remarquable tandis que la sauce aux champignons parachève ce plat.

GALANTINE DE VIANDE ET LÉGUMES VAPEUR, SAUCE FORESTIÈRE (STEAMED MEATLOAF AND VEGETABLES WITH MUSHROOM CREAM SAUCE)

TEMPS TOTAL • 1 H 20 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 25 MN

6 PORTIONS

MOYEN

par 1 portion | kJ 2010 / kcal 480
protides : 39 g | glucides : 11 g | lipides : 30 g

INGRÉDIENTS

60 g de parmesan coupé en morceaux
1 gousse d'ail
1 brin de romarin équeuté
5 brins de persil équeuté
500 g de viande hachée de bœuf
2 œufs
50 g de chapelure
1 c. à café de sel, et un peu pour assaisonner
¼ c. à café de poivre, et un peu pour l'assaisonnement
12 tranches de lard
3 tranches de jambon cuit (env. 100 g)
120 g de mozzarella coupée en fines tranches
600 g de légumes (e.g. carottes, chou-rave, fenouil, céleri, poireau, haricots verts), émincés ou coupés en dés (1 cm)

LA SAUCE FORESTIÈRE

1 échalote coupée en 2
80 g de petits champignons coupés en 2
10 g de beurre
100 g de vin blanc
500 g d'eau
1 cube de bouillon de légumes ou du bouillon fait maison
80 g de crème
Sel et poivre à discrétion

PRÉPARATION

1. Couper le parmesan dans le bol, râper **10 sec/vitesse 10**.

2. Ajouter l'ail, le romarin et le persil, hacher **10 sec/vitesse 8**.

3. Ajouter la viande hachée, les œufs, la chapelure, le sel et le poivre, mixer **30 sec/⟲/vitesse 3**. Transférer dans un bol et réserver.

4. Découper 2 grandes feuilles de film alimentaire (env. 25 x 25 cm). Disposer les tranches de lard de façon régulière pour faire un carré, étaler la préparation de viande sur le lard en prenant soin de laisser 3 à 4 cm de lard non recouvert sur les côtés. Puis étaler le jambon dessus et enfin les tranches de mozzarella. Enrouler le tout pour former un long boudin, puis enrouler le tout bien serré dans le film alimentaire, fermer très soigneusement les extrémités. Percer quelques trous dans le film alimentaire à l'aide d'un pique en bois. Placer la galantine dans le Varoma. Réserver. (Voir les étapes en images).

LA SAUCE FORESTIÈRE

5. Mettre l'échalote et les champignons dans le bol, hacher **3 sec/⟲/vitesse 5**. Racler les parois à l'aide de la spatule.

6. Ajouter le beurre et faire rissoler **3 mn/Varoma/vitesse** ⤵.

7. Ajouter le vin, l'eau et le bouillon de légumes, mettre le Varoma en place et cuire **25 mn/Varoma/vitesse 1**.

8. Disposer les légumes sur la viande et cuire **25 mn/Varoma/vitesse 1**.

9. Retirer le Varoma, ajouter la crème dans le bol, faire cuire **1 mn/100°/vitesse 1** puis mixer **30 sec/vitesse 8.** Rectifier l'assaisonnement.

10. Déballer la viande, la couper en tranches et, au moment de servir, la disposer sur le plat de service, l'accompagner de ses petits légumes et napper de la sauce forestière.



CONSEILS

Si la galantine est trop longue, la couper en 2 et enrouler chaque moitié dans du film alimentaire, en prenant bien soin de serrer les extrémités.

Du film alimentaire résistant à la chaleur, 1 pique en bois



a



b



c



d

GATEAU AUX PRUNES | Ce dessert est typiquement australien, il est également servi avec du thé pour bien recevoir ses amis. D'un point de vu gustatif, sa saveur complexe et sa délicatesse peu commune associent la douceur du gâteau pâtissier classique avec des fruits frais et un crumble croustillant. Une expérience inoubliable...

GÂTEAU AUX PRUNES (PLUM CAKE)

TEMPS TOTAL • 55 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 8 MN

20 PARTS

FACILE

pour 1 part | kJ 1186 / kcal 283
protides : 4 g | glucides : 41 g | lipides : 11 g

INGRÉDIENTS

LA PÂTE
2 œufs

250 g de sucre

120 g de beurre mou et coupé en morceaux

300 g de farine

2 c. à café de levure chimique

1000 g de prunes coupées en 2 et dénoyautées

LE CRUMBLE
200 g de farine

120 g de beurre coupé en morceaux

100 g de sucre

1 c. à café de sucre vanillé

1 grand moule (40 x 24 x 6 cm)

PRÉPARATION

LA PÂTE
1. Préchauffer le four à 180° (th 6).

2. Mettre les œufs, le sucre et le beurre dans le bol, mixer **1 mn/vitesse 4**.

3. Ajouter la farine et la levure chimique, pétrir **40 sec /⊐/** 🌾.

4. Etaler la pâte dans un moule rectangulaire préalablement beurré et fariné (env. 40 x 24 x 6 cm).

5. Disposer les prunes sur le dessus, retirer la pâte qui dépasse.

LE CRUMBLE
6. Placer tous les ingrédients du crumble dans le bol, mixer **15 sec/vitesse 6.** Transférer dans un saladier et émietter du bout des doigts jusqu'à ce que la préparation fasse de grosses miettes. Répartir le crumble sur les prunes.

7. Enfourner pendant 40-45 minutes à 180°.

CONSEILS

Cette recette peut se décliner avec tous les fruits à noyau : les abricots, toutes les variétés de prunes ou les cerises.



LIMONADE AU GINGEMBRE | Cette «bière» non-alcoolisée très célèbre en Australie est faite d'ingrédients les plus fins et les plus frais. Les arômes fleuris du gingembre et le sucre en font une délicieuse boisson qui peut se boire avec une salade ou un plat de viande léger. Créez la surprise auprès de vos amis en leur offrant cette boisson rafraîchissante et donnez un air d'Australie à votre table !

LIMONADE AU GINGEMBRE (GINGER BEER)

TEMPS TOTAL • 5 MN
TEMPS DE PRÉPARATION • 4 MN

6 VERRES

FACILE

par verre | kJ 572 / kcal 137
protides : 0 g | glucides : 32 g | lipides : 0 g

INGRÉDIENTS

180 g de sucre roux

2 citrons pelés à vif et épépinés

70 g de gingembre émincé finement

1000 g d'eau minérale glacée

PRÉPARATION

1. Mettre le sucre roux, le citron et le gingembre dans le bol, mixer **20 sec/vitesse 8**.

2. Verser 300 g d'eau minérale et mixer **4 sec/vitesse 8**.

3. Insérer le panier de cuisson, le maintenir avec la spatule et y filtrer la limonade au dessus d'une carafe. Ajouter l'eau minérale restante et servir aussitôt.



INDEX

INDEX THÉMATIQUE

Voyager par les sens, c'est découvrir par le toucher, le goût et l'odorat, tout ce que les endroits ont à nous offrir et où ce livre nous emmène. Faîtes vivre chez vous les arômes et l'essence des gastronomies du monde grâce à votre Thermomix.



FACILE | Toutes les recettes marquées de l'icône «facile». Vous ne rencontrerez aucune difficulté, et à aucune des étapes !

CUISINE QUOTIDIENNE | Des plats simples, réalisés avec des ingrédients du quotidien.

GAIN DE TEMPS | Parce que le temps vous est compté, voici des recettes que vous pourrez préparer très rapidement. Pour certaines recettes votre Thermomix fait même presque tout le travail !

MOINS D'EFFORT | Des plats qui impliquent moins de nettoyage et moins d'efforts comparés aux méthodes de cuisine traditionnelle.

EQUILIBRÉ | Des recettes simples, légères et fraîches mais qui satisferont votre appétit. Parfaites pour un dîner en semaine, avant ou après une séance de sport.

ECONOMIQUE | De vraies recettes économiques et sans rien sacrifier à la qualité des plats.

INDEX THÉMATIQUE

CRÉATIVITÉ ET VARIÉTÉ | N'avons-nous pas toujours la même routine culinaire ? Alors tentez la nouveauté, créez la surprise autour de recettes très créatives.

A EMPORTER | Des recettes quotidiennes, faciles à emporter au bureau, pour un pique-nique avec vos proches, ou à apporter lorsque vous êtes invités. Et idéales dans le cadre d'un aperitif dînatoire !

FESTIF | Certaines occasions nécessitent plus de temps et d'efforts pour réaliser de délicieux repas complets. Et il n'y a pas de meilleur allié, ni de plus fiable que lui pour rendre ces moments encore plus formidables.

FAMILIALE | Des plats tout indiqués pour être partagés en famille ou entre amis pendant le week-end.

GRANDES FAMILLES | Lorsqu'il faut cuisiner pour six et plus, vous verrez que le Thermomix est un allié précieux !

UN TEMPS D'AVANCE | Pour une organisation parfaite et moins de stress, préparez vos recettes à l'avance. Ainsi, lorsque vous recevez pour un dîner ou un déjeuner, vous n'aurez pas besoin de passer du temps en cuisine en faisant attendre vos invités.

CONGÉLATEUR | Pour faciliter l'organisation de vos semaines, surtout si vous n'avez pas beaucoup de temps ou une grande famille, vous pouvez préparer des repas complets avant de les congeler. Lorsque vous en aurez besoin, il vous suffira de les décongeler et d'y apporter la touche finale.

REMERCIEMENTS !

La réalisation d'un livre international est un défi d'envergure mondiale... il n'est possible que grâce à l'implication, l'expérience et l'enthousiasme de toutes les personnes participant au projet. Le Chef-conseil, les développeurs recettes, les responsables marketing Vorwerk et leurs équipes, le photographe, l'équipe de production et de design...tous ont donné le meilleur d'eux-mêmes avec beaucoup de professionnalisme et de passion. Et ils ont ainsi mis en pratique l'essentiel de l'esprit Thermomix «le meilleur pour votre famille», qui est ici la grande famille internationale Thermomix !

Félicitations et un grand merci à tous !

Sandra Jossien,
Vice président marketing, Vorwerk International












DAVID R.




















VORWERK





BIBLIOGRAPHIE

Nous souhaitons remercier tout particulièrement les offices du tourisme des pays représentés dans ce livre pour les informations qu'ils nous ont fournies.

Autres sources :
www.foodtimeline.org
www.international-gourmet.net
www.chefs-help.co.uk
www.food-worldwide.com
www.pt.wikipedia.org

Larousse Gastronomique : The World's Greatest Culinary Encyclopedia, by Librairie Larousse, Joel Robuchon, 2009

On Food and Cooking : An Encyclopedia of Kitchen Science, History and Culture, by Harold McGee, 8 Nov 2004

Dictionary of Food : International Food and Cooking Terms from A to Z by, Charles Sinclair, 2005

The Escoffier Cookbook : Guide to the Fine Art of French Cuisine by A. Escoffier, 1975

Cooking at Home, with the Culinary Institute of América. Essential Techniques and Recipes for Creating Great Food, John Wiley & Sons, Inc. 2003

Cozinha Italiana de Augusto Gemelli, Fantasia e Tradição. Sodilivros, SA. 2007

Cozinha Tradicional Portuguesa, by Maria de Lourdes Modesto, Editora Verbo, 1989

The Food of Spain and Portugal : A Regional Celebration, by Elisabeth Luard, 2004

Illustrated Food and Cooking of Africa and Middle East : A Fascinating Journey Through the Rich and Diverse Cuisines of Morocco, Egypt, Ethiopia, ... the Lebanon, by Jenni Fleetwood and Josephine Bacon, 2009

England's Heritage Food and Cooking by Annette Yates, 2010

The Food and Cooking of Turkey : All the Traditions, Techniques and Ingredients, Including Over 150 Authentic Recipes Shown in 700 Step-by-step, Ghillie Basan, 2007

The Illustrated Food and Cooking of the Caribbean, Central and South America : Tropical Cuisines Steeped in History, 150 Exotic and Authentic Dishes Shown Step by Step (Illustrated Food & Cooking of) by Jenni Fleetwood and Marina Filippelli, 2009

Food and Cooking of South America by Jenni Fleetwood and Marina Filippelli, 2010

The Food and Cooking of Malaysia & Singapore, Indonesia & The Philippines by Ghillie Basan, Terry Tan, and Vilma Laus, 2010

La Cuisine du Marché by Paul Bocuse, Flammarion, 2002

French Gastronomy : The History and Geography of a Passion (Arts & Traditions of the Table : Perspectives on Culinary History) by J-R Pitte, Columbia University Press, 2002

The Complete Asian Cookbook by Charmaine Solomon, Grub Street; 25th Anniversary edition edition, 2002

South American Food and Cooking : Ingredients, Techniques and Signature Recipes from the Undiscovered Traditional Cuisines of Brazil, Argentina, ... Ecuador, Mexico, Columbia and Venezuela by Jane Milton, Jenni Fleetwood, Marina Filippelli, Southwater; illustrated edition edition, 2005

A Book of Mediterranean Food by Elizabeth David, Penguin Cookery Library, 2Rev Ed edition, 1998

CRÉDITS PHOTOGRAPHIQUE

Office du tourisme espagnol
Page 28 - 29, Photos de la délégation officielle du Tourisme espagnol à Lisbonne.

Office du tourisme italien
Page 16-17, Matera, Church Bell Tower/Fototeca Enit
Page 16-17, Vito Arcomano, Venezia Carnival, Venezia Canal and Firenze Ponte Vecchio/ Fototeca Enit
Page 16-17, Andrea Lazzarini Editore, Verbano-Cusio-ossola, Isola Bella/ Fototeca Enit
Page 16-17, Napoli, Teatro San Carlo/ Fototeca Enit

Office du tourisme marocain
Page 176-177, Photos du Tourisme du Maroc.

Office du tourisme brésilien
Photographe et Sources :
Page 158-159, Werner Zotz/Stock d'images de l'Office du tourisme du Brésil
Page 158-159, Plinio Bordin/Stock d'images de l'Office du tourisme du Brésil
Page 158-159, Rio Convention & Visitors Bureau/ Stock d'images de l'Office du tourisme du Brésil
Page 158-159, Breno Laprovitera/Stock d'images de l'Office du tourisme du Brésil
Page 158-159, Pedro Capelossi/Stock d'images de l'Office du tourisme du Brésil
Page 158-159, Christian Knepper/Stock d'images de l'Office du tourisme du Brésil
Page 158-159, Jefferson Pancieri/Stock d'images de l'Office du tourisme du Brésil
Page 158-159, Luis Eduardo Vaz/Stock d'images de l'Office du tourisme du Brésil

Office du tourisme thaïlandais
Page 208-209, Photos de l'Office du Tourisme de la Thaïlande, au Portugal.

Office du tourisme autrichien
Photographe et Source :
Page 84-85, Grieder/ Office National du Tourisme autrichien
Page 84-85, Himsl/ Office National du Tourisme autrichien
Page 84-85, Diejun/ Office National du Tourisme autrichien
Page 84-85, Weinhaeupl W/ Office National du Tourisme autrichien
Page 84-85, Popp Hackner/ Office National du Tourisme autrichien

Autres photographes
Page 28-29, Spanish conserves/ Beatriz Rodríguez Díez
Page 28, Ibiza/ António Nascimento
Page 38-39 Port of Honfleur/Eiffel Tower/ Beatriz Rodríguez Díez
Page 38-39, Provence/ Ile d'Oleron/ Languedoc/ Mèze/ St. Malo/ Anne-Laure Allien
Page 38-39, Biarritz/ António Nascimento
Page 70-71, Bernd Müller-Nowak/ Marleen von der Heydt/ Stefanie Ulmer/ Angela Nowak
Page 70, Costume/ Daniela Plötz
Page 70, Lübeck/ Wiebke Ott
Page 71, Germany/ Michael Ulmer
Page 176, António Nascimento
Page 208-209, Temple in Bangkok, Wat Pho, Wat Phra Keo, Bang-Pa-Ing, Andreas Zeidle
Page 208-209, Fredrik Lundqvist
Page 218-219, Night market in Taipeh, Andreas Zeidler
Page 218-219, Fredrik Lundqvist

INDEX PAR CATÉGORIES

INDEX PAR CATÉGORIES

MES NOTES

IMPRESSION

DIRECTRICE DE PROJET
Sandra Jossien

Merci à toutes les personnes qui ont contribué d'une façon ou d'une autre à la réussite de ce projet. Nous remercions en particulier :

LES RESPONSABLES MARKETING
Frédérika Jader, Hanna Möllenhoff, Magdalena Kruk-Ołpinska, Dirk Schiffner, Laura Galhardo Simões,Alessandra Cattaneo, Yessica Ramirez, Vivien Chen

LE SUPPORT DÉVELOPPEMENT RECETTES ET MANAGEMENT
Freddy Chistandl Chef conseil, Schindellegi, Suisse.

LES DEVELOPPEURS DE RECETTES
Irmgard Buth, Piotr Kucharski, Valentina Acquilino, Maria José Resende, Anne-Laure Allien, Beatriz Rodriguez, Ornella Marcante

POUR LE CALCUL DES VALEURS NUTRITIONNELLES
Irmgard Buth, Diplômé en science de la nutrition NutriService GbR, Hennef, Allemagne

LA DIRECTION ARTISTIQUE (Maquettes | Photos | Textes | Réalisation)
Brandscape, Leisure and Lifestyle Marketing, Lda.
www.brandscape.pt

LE PHOTOGRAPHE
António Nascimento Unipessoal Lda.

LA STYLISTE CULINAIRE
Margarida Magalhães

L'IMPRIMERIE
Mohn media Mohndruck GmbH
Carl-Bertelsmann-Strasse 161 M
Gütersloh I Allemagne

EDITION | PUBLICATION
1ère édition, juillet 2010, 114 800 copies en 11 langues.

EDITEUR
Vorwerk International Mittelsten Scheid & Co.
Verenastrasse 39
CH-8832 Wollerau, Suisse.

www.thermomix.com

Vorwerk France S.C.S
5, rue Jacques Daguerre
Boîte Postale 40626
44306 Nantes Cedex 03

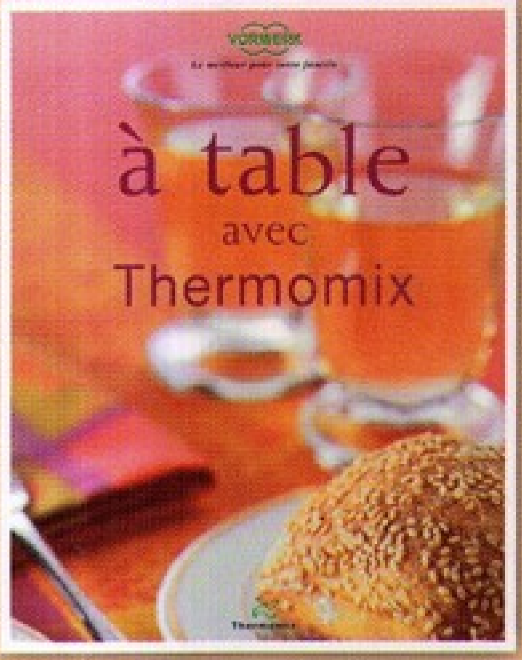
Tél. : 02 518 547 47
www.thermomix.fr

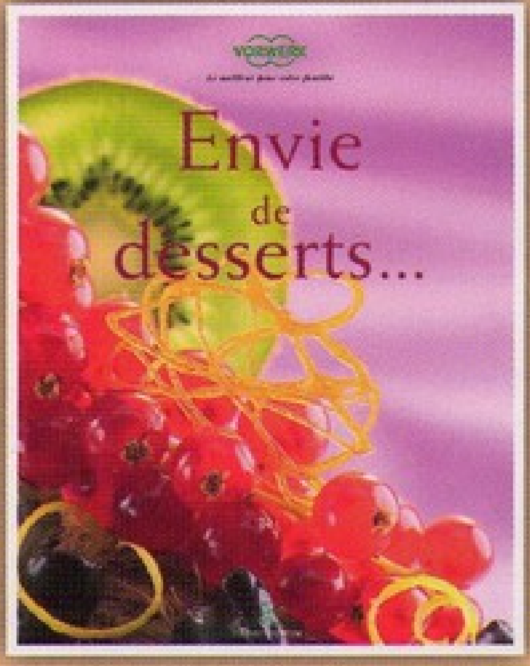
ID number : 2010 07 23159 fr

Prix : 40 €

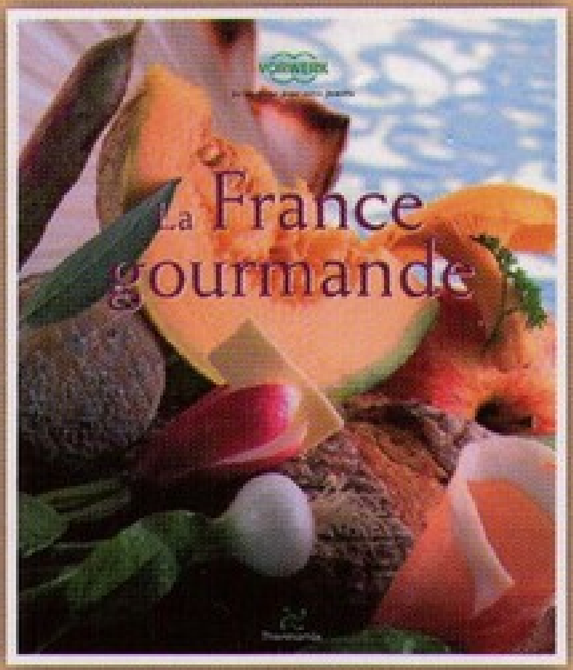




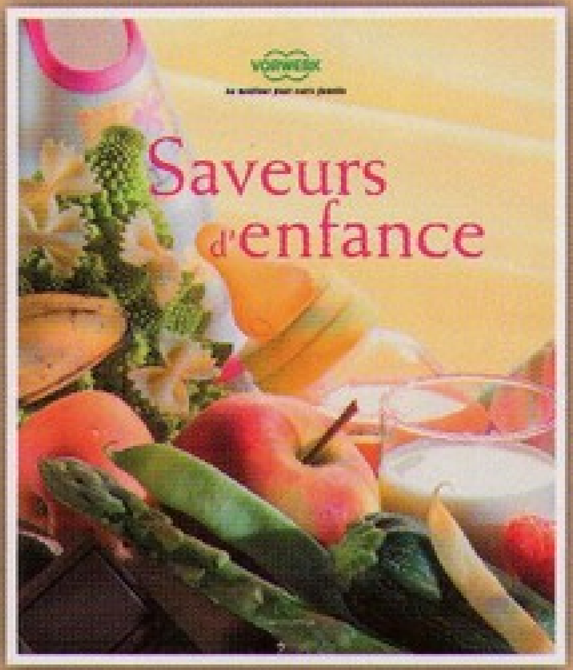




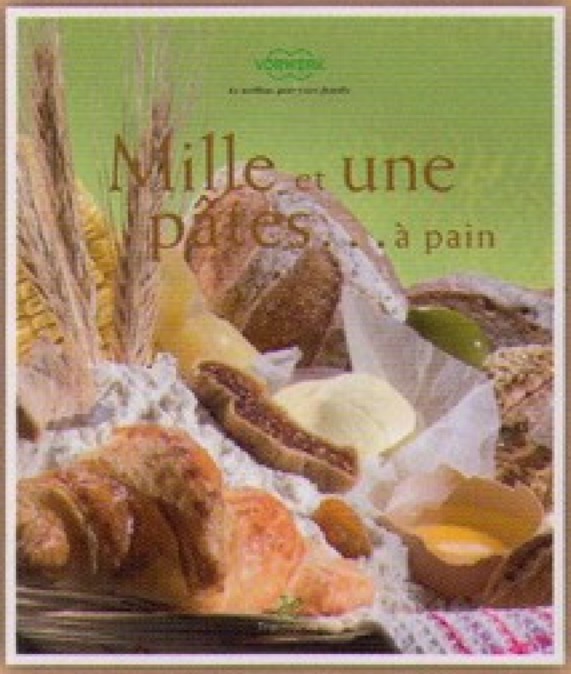
© M. Leprêtre



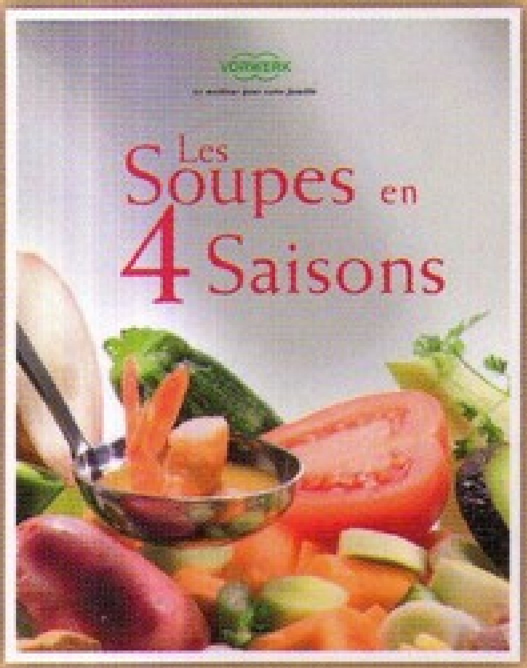
© M. Leprêtre



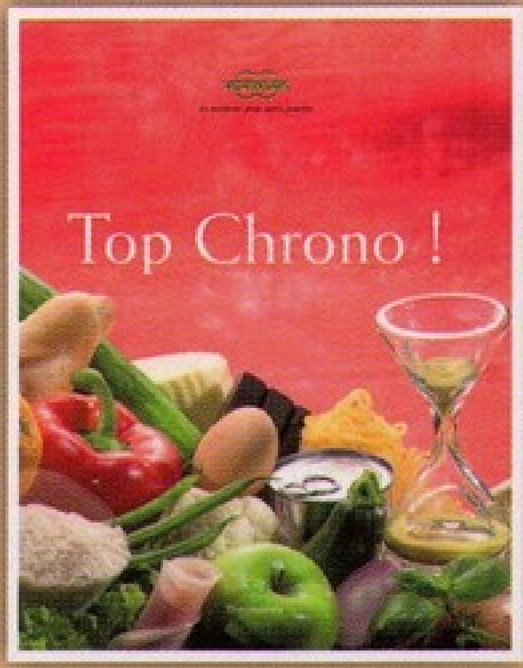
© M. Leprêtre



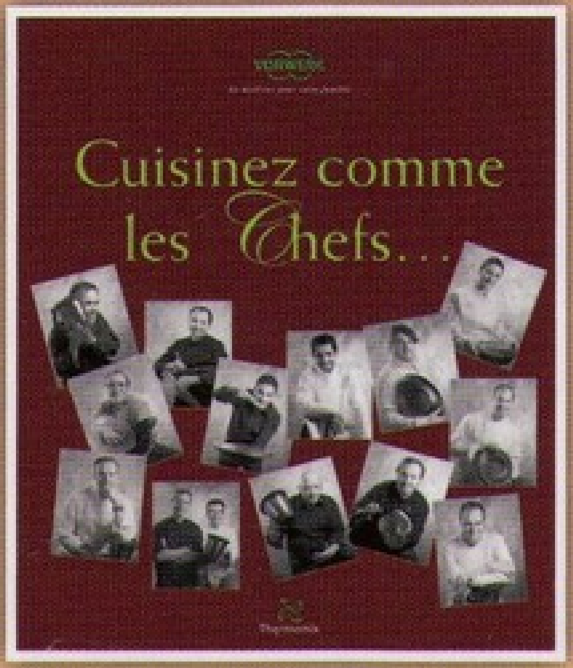
© M. Leprêtre



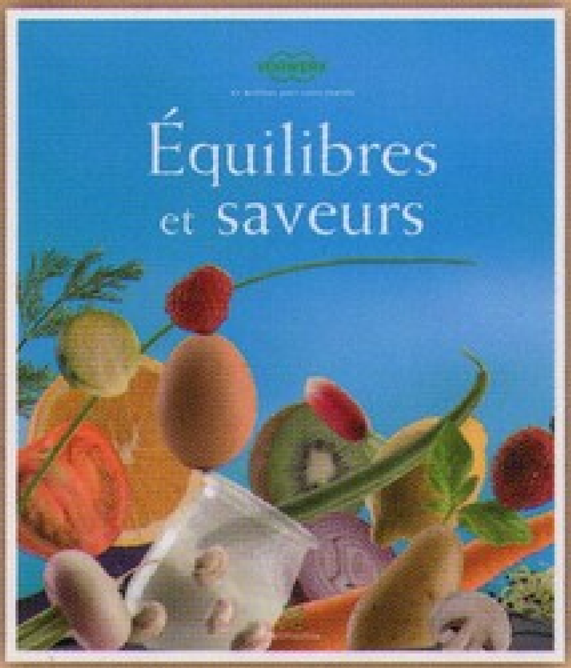
© M. Leprêtre



© M. Leprêtre



© M. Leprêtre



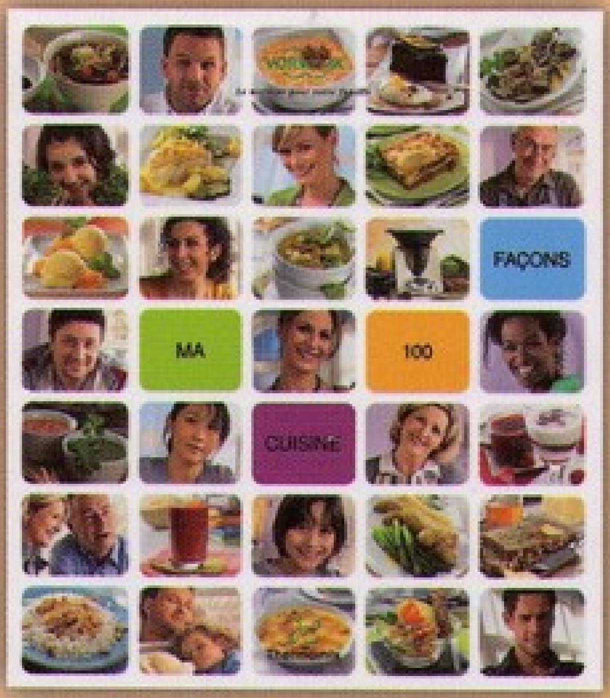
© M. Leprêtre



© D3 studio

Les éditions internationales





Pour compléter votre bibliothèque,
contactez votre conseillère ou le service client au
02 518 547 47

ou connectez-vous sur notre site
www.thermomix.fr

ID number: 2010 07 23159 FR